

Een rondreis door Azië

Menu samengesteld door Jan Boeren MdC



Maandmenu januari 2019

Japan: Tako yaki:
streetfood met octopus, gedroogde garnaal, ingelegde gember, katsuobushi

*

China: Mai sui you yu juan:
pijlinktvis-aren met paddenstoelen, bamboo-shoots en zwarte bonensaus

*

Thailand: Tom Yam Goong
Hot & Sour garnalensoep

*

**Indonesië: rendang smoor, atjar tjampur, nasi kuning, bajam (sajur Spinazie),
emping blado**

*

**Korea: nashi pear, miso-karamel, matcha ijs, zwart sesamzaad,
amareno kersen**

*

Toelichting:

Azië: een culinaire rondreis door het Verre Oosten met verrassende smaken en onbekende gerechten. Voor ons westerlingen altijd een hele uitdaging om de smaken goed te krijgen: we hebben geen of onvoldoende referentie met deze gerechten en weten dus vaak niet goed hoe ze in de Oriënt smaken. In Nederland gevestigde Oosterse restaurants hebben hun smaak vaak aangepast aan de Nederlandse smaak. Het blijft dus een beetje een gok of we de juiste smaaksensatie wel over kunnen brengen. We gaan dus nog meer proeven dan anders en proberen in elk geval een mooie smaakbalans te creëren.

De magnetron is een beetje een verguisd kooktoestel. En dat is niet helemaal terecht: stoofschotels kun je er fantastisch goed mee bereiden en ook nog in korte tijd. Het vraagt wel aandacht en ook wat kennis van zaken, maar dan heb je ook wat. De rendang smoor – een Indische stoofschotel van rundvlees – gaan we met de magnetron bereiden.

Bronvermelding:

- **Tako yaki: vele recepten en leuke filmpjes op internet. Zie bijvoorbeeld dit [recept met toelichting](#). Dit is streetfood dat je overal in Japan tegenkomt.**
- **Mai sui you yu juan: ‘Koken in de wereld: China’. Blz 12 ‘Inktvis-aren’. Een bijzonder smaakvol gerecht dat in vele delen van China gegeten wordt. Gebruik diepvries-bamboo shoots. Bamboe uit blik is niet lekker.**
- **Tom Yam Goong, Hot & Sour garnalensoep. Een aantal jaren geleden was ik in Chinag Mai, Thailand. Op mijn vrije dag heb ik een cursus Thais koken gevolgd bij ‘The Chiang Mai Thai Cookery School’ waar deze soep op het programma stond. In deze soep komen alle typisch Thaise smaken bij elkaar door gebruik te maken van ingrediënten als citroengras, chili, laos en koriander. De soep kun je zo scherp maken als je zelf wilt. Blz 33 van het handboek van de cursus.**
- **Rendang smoor: samengesteld uit vele recepten en combinaties uit diverse kookboeken en van internet.**
- **Nashi pear in misokaramel met macha-ijs: geïnspireerd op Delicious Magazine en verder uitgewerkt op Koreaanse wijze.**

RECEPTUUR VOOR 10 PERSONEN

Tako yaki: Japans streetfood

<p>Octopus:</p> <p>Alleen voor de eerste avond:</p> <p>1 octopus (event. diepvries) Schil van 2 citroenen Flink wat gedroogde oregano 4 tenen knoflook 6 blaadjes laurier</p> <p>Voor alle overige kookavonden: gebruik de voorgekookte octopusstukjes</p> <p>Tako yaki-beslag:</p> <p>3 losgeklopte eieren 1 l ijskoud water 3 zakjes dashi-poeder scheutje lichte sojasaus 300g bloem.</p> <p>NB: deze hoeveelheden zijn voldoende voor 36 balletjes</p> <p>Tako yaki bereiding:</p> <p>Poffertjespan met kogelronde vorm (Cake pop maker)</p> <p>Voorgekookte octopus Ebi (Gedroogde garnaal) Beni shōga (in zout ingelegde Japanse rode gember).</p>	<p>Octopus:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Was de octopus en doe hem met aanhangend water in de hogedrukpan. Voeg de andere ingrediënten en 750 ml water toe en kook onder druk gaar in 30 minuten.2. Haal de octopus uit het kookvocht, laat wat afkoelen en snijd in hele kleine blokjes. Verdeel in zoveel porties als er kookavonden zijn. Verpak voor de andere kookavonden vacuum en leg in de koeling. Gebruik één portie voor deze kookavond. <p>Tako yaki-beslag:</p> <ol style="list-style-type: none">3. Vermeng alle ingrediënten tot een lopend beslag. Doe in spuitflessen met grote tuit-opening (poffertjesfles). Schud de fles voor je het beslag gebruikt: het beslag zakt snel uit. <p>Tako yaki bereiding:</p> <ol style="list-style-type: none">4. Snijd de ingrediënten in zeer kleine stukjes.5. Olie de poffertjespan in met wat neutrale olie.6. Laat goed heet worden en giet de halve bollen vol met beslag. Doe er meteen wat stukjes van de octopus, de garnaal en de gember in.7. Zodra het beslag aan de buitenzijde wat is gestold, draai je met een satéprikker het halve bolletje op zijn kant. De holte die nu ontstaat vul je meteen met wat vers beslag. Eventueel kun je nog wat ingrediënten toevoegen.8. Draai de balletjes en vul net zo lang aan met beslag tot je een kogelrond balletje hebt. Laat dit goed doorgaren. Je kunt eventueel de bovenzijde van de poffertjespan sluiten.9. Dien direct op zodat de balletjes warm blijven. (de balletjes blijven extreem lang heet, dus brand je mond niet).
---	---

<p>Japanse mayonaise:</p> <p>1 eidooier 1 eetlepel azijn naar keuze 1 theelepel gladde mosterd Neutrale olie Miso Wasabipoeder of pasta Lichte soya</p> <p>Okonomiyakisaus:</p> <p>Tomatenketchup Worcestershiresaus Oestersaus Bruine suiker Lichte soja</p> <p>Garnering:</p> <p>Lenteui in Chinoise Zeewierpoeder Katsubush (bonito flakes) Blaadje sisho groen of purper</p> <p>Eetstokjes</p>	<p>Japanse mayonaise:</p> <p>10. Maak een standaard mayonaise van de eerste vier ingrediënten en breng naar eigen inzicht op smaak met de overige componenten. Reserveer in een spuitzakje of spuitfles, afhankelijk van de consistentie.</p> <p>Okonomiyakisaus:</p> <p>11. Maak een saus van de ingrediënten en reserveer in een spuitflesje. De verhoudingen zijn in aflopende hoeveelheden, maar doe het vooral naar eigen inzicht.</p>
--	---

<p>Presentatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doe de warme tako yaki balletjes – 3 tot 5 per persoon - in een kommetje. • Spuit hierover kruislings de mayonaise en de okonomiyakisaus in dunne streepjes • Strooi af met wat zeewierpoeder en lenteui. • Strooi als laatste (eventueel aan tafel) af met katsubushi (bonitoflakes): Door de warmte van de balletjes gaat de katsubushi ‘dansen’. Het lijken net dansende geesten. • Garneer met een blad sisho. • Eet met stokjes. (Houd het kommetje met de ene hand omhoog en hanteer de stokjes met de andere hand).

Mai sui you yu juan: pijlinktvis-aren met zwarte bonensaus

<p>Shi take:</p> <p>Ca 30 gedroogde shi take</p> <p>Pijlinktvis-aren:</p> <p>Gebruik diepvries tubes van pijlinktvis. Gebruik ongeveer 50 g per persoon</p> <p>Maïzena droog</p> <p>Bamboo shoots (diepvries) en overige groenten</p> <p>Diepvries bamboo shoots, ca 25 g pp. 2 courgettes Knoflook Stuk gember Prei 1 pot kant-en-klare zwarte bonenpasta</p> <p>Maïzena, aangeroerd met koud water.</p> <p>(eventueel wat dashipoeder van het eerste gerecht)</p>	<p>Shi take:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Overgiet de shi take met kokend water en laat weken. <p>Pijlinktvis-aren:</p> <ol style="list-style-type: none">2. Was de tubes en verwijder alle vliezen en baleinen voor zover nog aanwezig.3. Snijd de tubes open en leg met de binnenzijde boven op een snijplank. Snijd nu kruislings door de bovenzijde van het tubevlees, maar snijd niet door en door: alleen inkerven dus. Doe dit diagonaal en in twee richtingen haaks op elkaar, 2 a 3 mm uit elkaar. Snijd rechthoekjes uit het vlees van ongeveer 3 x 3 cm.4. Meng met wat droge maïzena.5. Bak de inktvisrechthoekjes kort in wat zeer hete olie. De stukjes visvlees krullen nu met de diagonale insnede aan de buitenzijde. Reserveer op keukenpapier en houd warm. <p>Bamboo shoots (diepvries) en overige groenten</p> <ol style="list-style-type: none">6. Ontdooi de bamboo en snijd in plakjes ter grootte van de pijlinktvisjes7. Snijd de courgette in dezelfde maat in rechthoekige plakjes.8. Snijd de knoflook in plakjes, rasp de gember, snijd de prei in dunne halve ringen, ontdoe de paddenstoelen van hun steeltjes en snijd in reepjes. Steeltjes mogen weg. Kook eventueel nogmaals op met wat water om de paddenstoelen een zachte structuur te geven.9. Giet de olie uit de pan op een dun filmpje na en bak hierin de paddenstoelen gedurende ongeveer een minuut. Voeg de courgette en de bamboo toe en laat ongeveer een minuut meebakken. Alle ingrediënten uit de pan nemen.10. Een klein scheutje olie in dezelfde pan: bak hierin de gember, prei en knoflook licht aan tot het mengsel geurig is. Voeg naar smaak zwarte bonenpasta toe. (de pasta is zeer zout!)11. Voeg alle eerder gebakken groenten en een flinke scheut water toe. Voeg nu de met water aangeroerde maïzena naar behoefte toe. Maak zo een licht gebonden saus die de groenten juist omhult, maar zorg dat het geen soep wordt.
--	--

	12. Zorg voor een mooie smaakbalans, door eventueel wat dashipoeder toe te voegen (eerste gerecht)
--	--

Presentatie:

Presenteer de groenten in een kombord en top af met de inktvisrolletjes. Je kunt eventueel nog wat stipjes zwarte bonensaus toevoegen, maar blijf goed proeven voor een juiste smaakbalans: het gerecht wordt snel te zout.

Eet eventueel met stokjes.

Tom Yam Goong, Hot & Sour garnalensoep

<p>Garnalen</p> <p>Ca 5 grote garnalen pp, ongepeld.</p> <p>Basisbouillon</p> <p>Maak ongeveer 5 l gevogeltebouillon</p> <p>Karkassen van gevogelte WUPS Zwarte peperkorrels Bouquet garni (peterselie, tijm, laurier) De koppen en pantsers van de garnalen.</p> <p>Soepgarnituur</p> <p>Gekneusde knoflookteentjes 20 st in dunne ringen gesneden sjalot 10 verse citroengrastengels Stukje verse laos Gemengde paddenstoelen naar keuze 10 tomaten 20 kleine groene pepertjes (bird's eye) ca 20 blaadjes limoenblad (kefir lime leaves) Limoensap Koriander: blad en steeltjes Thaise vissaus op garnalennisbasis</p> <p>Garnering:</p> <p>Taugé Koriander blad en stelen Zeer fijne chiffonade van kefir lime blad</p>	<p>Garnalen</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pel de garnalen, houd koppen en pantsers apart, verwijder het darmkanaal. <p>Basisbouillon</p> <ol style="list-style-type: none">2. Snijd de WUPS klein en zet in een hoge pan aan in een beetje olie. Voeg de karkassen toe, vul aan met de aromaten en zoveel water dat de botten in elk geval juist onder staan. Houd gedurende een half uur tegen de kook aan. Giet af en reduceer de bouillon tot ongeveer de helft. Dat is dus ca 2,5 l. voor tien personen. Zeef de bouillon door een doek.3. Zet de pantsers en koppen van de garnalen even aan in een wok met een beetje olie of onder de grill maar laat niet verbranden. Voeg toe aan de bouillon en laat gedurende 20 minuten tegen de kook aan trekken, zeef en passeer door een doek. <p>Soepgarnituur</p> <ol style="list-style-type: none">4. Snijd de sjalot, knoflook, citroengrastengels (alleen het onderste dikke deel) in zeer dunne ringen resp. plakjes.5. Ontvel de tomaten, haal de zaden er uit, zeef deze en doe het vocht bij de bouillon. Snijd de stevige buitenzijde in mooi strakke brunoise.6. Halveer de pepertjes en ontdoe ze van het zaad en de zaadlijsten.7. Kneus de kefir lime blaadjes8. Breng de bouillon aan de kook en doe sjalot, knoflook, citroengras en kefir lime in de soep.9. Breng opnieuw aan de kook, zeef de vaste bestanddelen er uit en voeg daarna de paddenstoelen en de brunoise van tomaat toe.10. Breng opnieuw aan de kook en voeg de pepertjes toe.11. Houd tegen de kook aan: Voeg de garnaal toe en laat juist gaar worden.12. Breng op smaak met vissaus en limoensap.
---	--

Presentatie:

Presenteer in een kom. Leg wat taugé in de kom en giet hier de soep op. Zorg dat ieder bord vijf garnalen heeft. Serveer met veel korianderblad en koriandersteeltjes (in zeer kleine stukjes). Garneer eventueel nog met superfijne chiffonade van kefir lime blad.

Eet de soep met een keramische soeplepel.

Rendang Smoor

<p>Rendang</p> <p>1 grote rode ui 3 teentjes knoflook 5 rode lomboks, naar behoefte met of zonder pitjes 5 kemirinoten 3 schijfjes koenjit (kurkuma, geelwortel; gebruik eventueel poeder) 4 schijfjes laos olie trassi</p> <p>1 kg runder sukade of riunderstooftvlees in blokjes 2 stengels sereh (citroengras) 2 salam blaadjes 3 djeroek poeroet blaadjes (kefir lime blad) Citroensap 250 g dikke santen Goela djawa (geraspt)</p> <p>Nasi koening</p> <p>300 g pandanrijst (snelkookrijst) 400 ml water 150 g kokosmelk 1 theelepel koenjit (kurkuma)</p>	<p>Rendang</p> <p>Het gebruik van de magnetron: magnetrons zijn er in veel verschillende vermogens. De receptuur hier is gebaseerd op een vermogen van 700 watt. Heb je een krachtiger magnetron, dan kortere tijden gebruiken en vaker omroeren. Verder: koken met de magnetron is altijd opletten: blijf er bij!! In het bijzonder als je wat langer moet koken.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Maak de ui en knoflook en lombok schoon en doe samen met de kemiri-noten, koenjit, laos en trassi in de keukenmachine: maal tot een brei.2. Gebruik een magnetronbestendige schaal: een glazen schaal met deksel heeft de voorkeur.3. Doe olie in de schaal en verhit in de magnetron gedurende 1 minuut, vol vermogen en zonder deksel.4. Doe de kruidenmassa in de schaal en verhit 3 minuten, vol vermogen, zonder deksel. Schep het mengsel een of twee keer tussentijds om.5. Voeg de blokjes vlees toe en schep goed om. Kook 10 minuten op half vermogen en met de deksel op de schaal. Schep elke paar minuten even om.6. Voeg de gekneusde sereh, salam, djeroek poeroet, santen en goela djawa toe. Kook op half vermogen gedurende ca 30 minuten met deksel. Schep elke twee minuten om en voeg naar behoefte wat water toe: het vlees moet ongeveer half onder het vocht staan. Ga door tot het vlees uit elkaar begint te vallen, maar nog wel de textuur van blokjes heeft.7. Verwijder de blaadjes en stengels. Laat buiten de magnetron nog een kwartiertje nagaren onder deksel.8. Was de rijst en kook gaar met het water, de kokosmelk en de specerijen. Giet af op een zeef, hang de zeef boven water dat juist aan de kook is. Leg nu eerst een opgevouwen theedoek over de rijst in de zeef, maar zodanig
---	---

<p>2 serehstengels gekneusd 5 blaadjes djeroek poeroet 3 blaadjes salam</p> <p>Emping Blado</p> <p>ongebakken emping donkere basterdsuiker of goela djawa (geraspt) sambal oelek</p> <p>Bajam (sajoer spinazie)</p> <p>Neutrale olie Spinazie Ui / sjalotten Knoflook Santen (kokoscreme) Laos Ketoembar (gemalen koriander) Maiskorrels (optie) Lombok Vissaus Citraensap</p> <p>Bawang Goreng (gebakken uitjes)</p> <p>Ui of sjalot Suiker zout</p> <p>Seroendeng</p> <p>50 g kokos geraspt gesnipperde ui geperste knoflook djinten ketoembar laos trassi katjang (pinda, gebrand, met of zonder velletje)</p>	<p>dat de doek de rijst niet raakt en doe daarop een passende deksel. Stoom zo de rijst droog.</p> <p>Emping Blado</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Frituur de emping in olie, laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met fijn zout. 10. Kook een suikerstroop van de suiker met wat water. Voeg sambal oelek toe. De stroop moet dikvloeibaar zijn. 11. Giet juist voor service de suikerstroop in een dun straaltje over de emping, zodat elk kroepoekje met wat suikerstroop bedekt is. <p>Bajam</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. Fruit de fijngesneden ui, de knoflook en lombok aan in een beetje olie. Voeg alle andere ingrediënten behalve de spinazie toe. Laat de smaken op elkaar inwerken op laag vuur. 13. Breng op smaak met vissaus en citroensap. 14. Doe de spinazie kort in dit mengsel en zodra geslonken, haal de spinazie er uit en serveer direct. De saus en de daarin bevindende maïskorrels gebruiken als saus en voor garnering. <p>Bawang Goreng</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. Snijd de uien in ringen. Leg ze op een siliconenmat en bestrooi met zout en met suiker. Bak het geheel op 95°C tot krokant. 16. Hak fijn en serveer. <p>Seroendeng</p> <ol style="list-style-type: none"> 17. Je hebt maar weinig seroendeng nodig: een eetlepel pp is al meer dan genoeg. 18. Maak van de ui, knoflook en specerijen een boemboe door alles licht aan te zetten in heel weinig olie. Voeg de kokos toe en bak in een bijna droge pan tot licht bruin. Voeg de katjang toe. Zorg dat het mengsel droog is (heel weinig olie gebruiken). 19. Laat afkoelen en serveer.
---	--

<p>Atjar Tjampur</p> <p>azijn suiker Inmaakkruiden naar eigen keuze: Mosterdzaad, korianderzaad, peperbol, lombok rawit, etc. gebruik ook wat koenjit voor de gele kleur.</p> <p>naar keuze: ui, sjalot, wortel, daikon (rettich), witte kool</p> <p>Garnering en extra:</p> <p>Taugé</p> <p>Mooie sambal naar keuze</p>	<p>Atjar Tjampur</p> <ol style="list-style-type: none"> 20. Snijd de groenten in ragfijne julienne of ringen en meng ze in een ruime kom. 21. Maak een zoetzure marinade van de specerijen, suiker en azijn. 22. Verwarm de marinade tot het kookpunt en giet over de groenten. Laat afkoelen en breng eventueel op smaak met zout, suiker, of specerijen. Zwak eventueel wat af met water.
--	---

<p>Presentatie:</p> <p>Presenteer de rijst en de rendang door middel van stekers van verschillende grootte: de rendang eventueel twee of drie keer in kleine cilinders. Garneer met Atjar, Emping en Bajam. Bestrooi met Seroendeng en met Bawang Goreng. Garneer met wat rauwe Taugé. Server een mooie sambal bij dit gerecht.</p> <p>Indische gerechten eet je met lepel en vork. Zonder mes dus.</p>
--

Nashi pear, miso-karamel, matcha ijs

<p>Matcha-ijs</p> <p>480 g volle melk 35 g magere melkpoeder 105 g room 35% 95 g saccharose (tafelsuiker) 30 g dextrose 0.75 g Guargom (Stabilize) 0.75 g Locust Matcha theepoeder Cortina emulgatorpasta</p> <p>Miso-karamel</p> <p>100 g boter 150 g lichtbruine basterdsuiker 200 g room 100 g lichte miso</p> <p>Nashi pear</p> <p>3 nashi peren (1/3 peer pp) Citroensap Zwarte peperkorrels</p>	<p>Matcha-ijs</p> <ol style="list-style-type: none">1. Maak van de ingrediënten m.u.v. de thee en de Cortina een roomijsmix. Verwarm licht zodat de suikers en het melkpoeder goed oplossen. Klop eventueel door met de staafmixer (magere melkpoeder lost slecht op en vormt makkelijk klontjes) Koel terug. Voeg nu zoveel thee toe tot er een mooie groene kleur ontstaat en de mix licht bitter smaakt. De bittere smaak moet wel te proeven zijn, maar mag niet overheersen. Realiseer je dat smaken vervagen bij koude. Ook de bitterheid zal met het bevriezen van het ijs wat afnemen.2. Doe een beetje Cortine aan het roerwerk van de ijsmachine en draai ijs van het mengsel, doe in een gastronormbak en dek af met bakpapier. Zet meteen in de vriezer om te rijpen en verder te koelen. <p>Miso-karamel</p> <ol style="list-style-type: none">3. Smelt de boter in een pan, roer de basterdsuiker er door en laat licht karamelliseren. Voeg room toe en naar behoefte de miso: proef om een goede smaakbalans te krijgen. Kook licht op tot een saus. <p>Nashi pear</p> <ol style="list-style-type: none">4. Verwarm de oven op 170°C.5. Schil de peren, halveer ze (Noord-Zuid) en lepel het klokhuis er met een parisienneboor uit. Druk in de buitenzijde wat peperkorrels, zodanig dat je straks een waaier kunt snijden waarin in elk part twee peperkorrels zitten. Leg de peren in met citroensap licht aangezuurd water.6. Haal de peren uit het water en laat uitlekken; leg ze met de vlakke kant onder in een ovenschaal, overgiet ze met de karamelsaus en zet in de oven tot gaar. (prikken met een satéprikker).7. Snijd de halve peren tussen de peperkorrels in een waaier en leg meteen op het bord. Laat afkoelen tot lauw.
--	---

Garnering

Amareno kersen (of andere in suiker gekonfijte kersen)

Pekan noten

Zwart sesamzaad

Cress of blad voor garnering: kijk wat je kunt vinden in de toko of groothandel: holy basil, stevia, honey cress, atsina cress

Presentatie:

Leg naast de waaier van peer wat gebroken noten: leg hierop een bolletje matcha-ijis en bestrooi dit met zwart sesamzaad. Garneer met de halve Pekan noten die je even in de karamel doopt, en met kersen en cress of blad.