

EMMA'S
AMAZING

ASIA

VEGA

NIJGH & VAN DITMAR



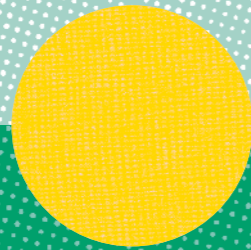
Voor Maeve, nu al zin in je eerste hap rijst

INLEIDING	4
HOE TE GEBRUIKEN	6
MENUSUGGESTIES	7
VOORRAADKAST	8
TECHNIEKEN	20
BENODIGDHEDEN	21

SNACKS	22	GROENTE & PEULVRUCHTEN	202
DUMPLINGS	28	AARDAPPELS	208
BOSUIPANNENKOEKEN	48	PADDENSTOELEN	224
		PEULVRUCHTEN	232
RIJST	58	BROOD	246
RIJST MET EI	68		
NOEDELS	92	ZOET	272
ZELF NOEDELS MAKEN	96	PUDDING	278
		PANDAN	290
TOFU & TEMPEH	118	BASIS	304
		CHILI-OLIE EN CRISP	310
EI & ZUIVEL	146		
STOOMEI	152		
AUBERGINE	170		
STOOMAUBER	176		
ROOKAUBER	184		

REGISTER	328
DANK	335

INLEIDING



Wie vegetarisch wil eten zonder vlees ook maar een seconde te missen, moet meer Aziatisch koken. Van vegetariërs die door Azië hebben gereisd hoor ik vaak dat het juist lastig is, omdat bijna overal kippenbouillon of een mini-beetje varkensgehakt of in ieder geval een scheut vissaus in lijkt te zitten, maar thuis heb je het helemaal zelf in de hand. Daar kun je met een paar simpele sauzen, tofu, ei, groente de meest waanzinnige gerechten op tafel zetten, waarvan je niet eens doorhebt dat er geen vlees in zit.

Dat er niet zoiets bestaat als de Aziatische keuken, snap ik ook wel. In welk land je ook bent, als je een uur in de trein zit is het eten alweer totaal anders dan op de plek waar je daarvoor was. Daardoor kun je al nauwelijks spreken van ‘de Indiase’ of ‘de Thaise’ keuken, laat staan van ‘de Aziatische’. Toch doe ik het. Een aantal dingen die de meeste landen namelijk wel met elkaar gemeen hebben is dat er veel rijst (mijn lievelingseten) wordt gegeten, en ook sojasaus, gember, knoflook en bosui komen veel terug. Daarnaast ben ik om verschillende redenen verliefd op elke Aziatische keuken, dat lijkt me een goede bindende factor.

Ik heb Indonesisch bloed dus mijn liefde voor rijst is er met de paplepel ingegoten. Inmiddels kijk ik ook ver buiten de archipel voor mijn dagelijkse rijstfix. Van Chinese rijstepap (blz. 65) als ik ziek ben tot kruidige matar paneer (blz. 166) uit India waarvan de saus zich met de rijst mengt en Thaise dikke rijstnoedels (blz. 92) in stroperige saus. Natuurlijk is de Aziatische keuken rijker dan dat ene graan, veel rijker zelfs, maar rijst is hetgeen dat mijn liefde heeft aangewakkerd en nog elke dag versterkt. Er is geen ander land of continent dat me zo blijft verrassen en inspireren. Ik eet bijna elke dag Aziatisch en heb er m’n werk van gemaakt, zodat ik er de hele dag mee bezig kan zijn. Toch stuit ik telkens weer op smaken die ik nog nooit heb geproefd en waarvan ik hartjesogen krijg. Ik hoop dat jou met dit boek hetzelfde overkomt.

Veel mensen zijn bang om zelf Aziatisch te koken omdat ze denken dat het heel ingewikkeld is, dat is dus helemaal niet zo. Als je een simpele pasta kunt maken, kun je ook noedels maken. De meeste noedelgerechten zijn zelfs nog makkelijker dan de gemiddelde pasta. Ik zelf heb vaak ook geen zin om uren in de keuken te staan, de meeste dingen uit dit boek staan zo op tafel. Als je de juiste ingrediënten in huis hebt (hierover later meer) en een paar simpele gerechten in je repertoire, gaat het uiteindelijk vanzelf. Dan flans jij straks op een dinsdag met gemak een waanzinnig gerecht op tafel en ben je heel misschien wel klaar voor zelfgemaakte tofu (blz. 120) of hand-pulled noedels (blz. 102). Of niet, dan is dat ook goed.

Ik eet 95 procent van de tijd vegetarisch en gebruik daarbij nooit vleesvervangers. Ik eet altijd dingen die van zichzelf al vegetarisch zijn en geloof me, dat zijn er genoeg. En nee, tofu is geen vleesvervanger, maar een geweldig op zichzelf staand product. Ik begrijp heel goed dat producten die vlees nabootsen bestaan en dat ze fijn zijn als je na het werk in de supermarkt staat en snel iets uit moet zoeken. Maar als je creatief kookt en genoeg ‘van zichzelf vegetarische’ gerechten kent, ben ik van mening dat je ze niet nodig hebt. Daar ga ik je dus bij helpen.

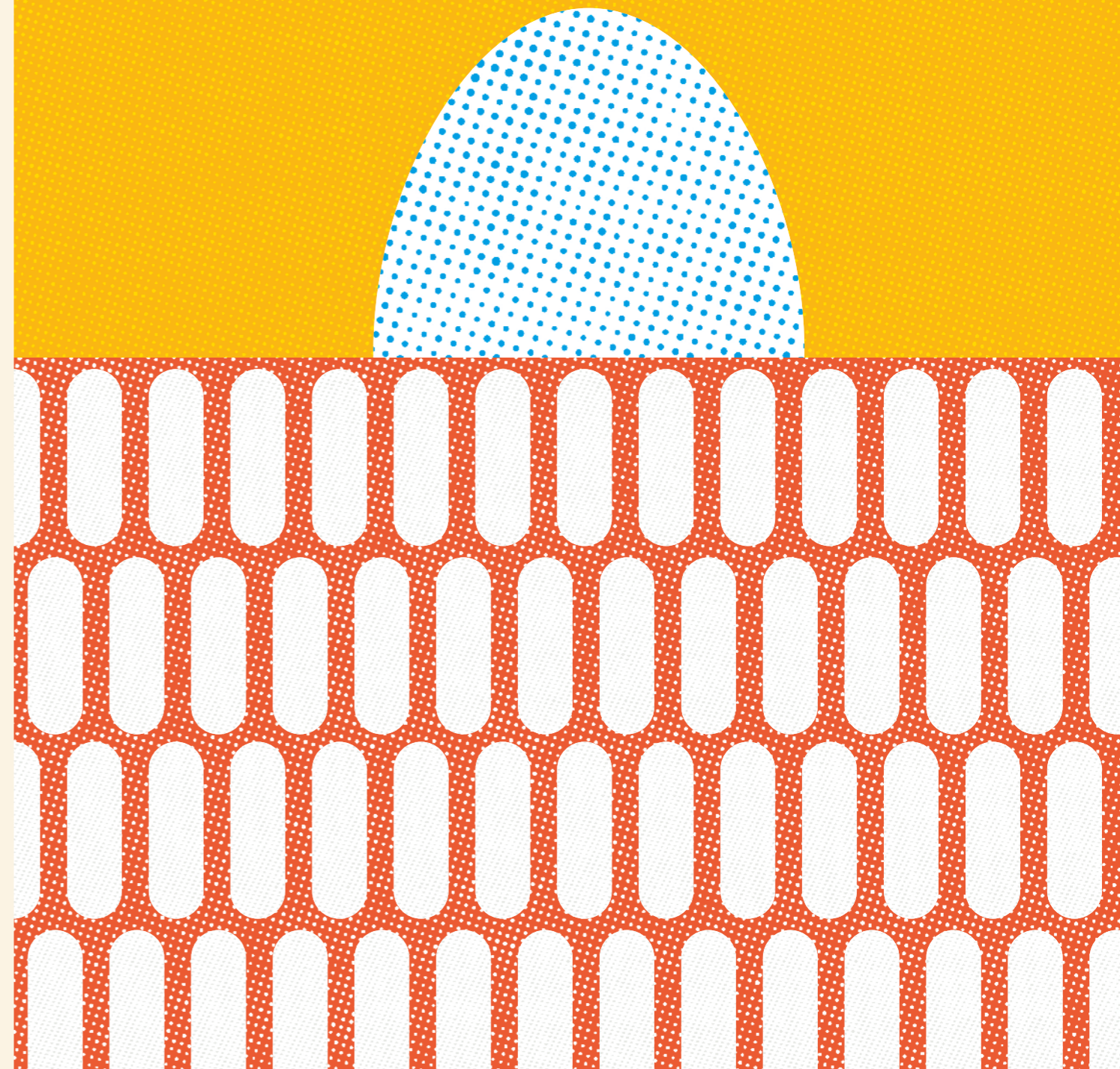
In dit boek staan al mijn lievelingsrecepten. Soms heb ik die gegeten op reis en de ingrediënten losgepeuterd van de chef of van een Indonesisch familielid gekregen. Sommige dingen zag ik voorbijkomen tijdens obsessieve speurtochten op het internet, in (kook)boeken of in een YouTube-filmpje. In veel gevallen heb ik lopen sleutelen om het precies naar mijn smaak om te zetten, en soms heb ik gerechten compleet verzonnen of ingrediënten en kooktechnieken uit verschillende landen gecombineerd. Van authenticiteit is dus niet overal te spreken, maar wel van smaken die je hopelijk van je sokken blazen en je net zo verliefd maken op Azië als dat ik ben.

Heel veel plezier en liefs,
Emma



Het is een wonder dat ik me in dit minihoofdstuk heb weten te beperken tot een luttele vijf recepten, want er is niks dat ik vaker eet dan rijst met ei. Ik ben een enorme freak met een schema waarin ik nauwkeurig bijhoud wat ik welke dag van de week eet, maar soms ben ik aan het einde van de dag moe. Dan kan ik niet meer nadenken, schuif ik alles van de baan en maak ik rijst met ei. Vaak is dat gewoon een kom rijst met een spiegelei, wat sojasaus en sesamolie. Maar als je hem eenmaal betreedt, is de rijst-met-ei-wereld oneindig groot. Knapperige rijst met ei, pittige rijst met ei, gebakken rijst met ei. Het grootste deel van deze recepten maak je met rijstrestjes, dus zorg dat je vanaf nu altijd te veel rijst kookt.

RIJST MET EI



CRISPY RIJST MET EI EN BLACK BEAN RAYU

Dit is een magische manier om restjes rijst op te maken. Door gekookte rijst stevig in een koekenpan te drukken en er vervolgens niet meer aan te zitten, ontstaat een enorm knapperige, vette korst, boven op fluffy rijst. Toen ik deze techniek net ontdekte, maakte ik zeker drie keer in de week 's avonds extra rijst zodat ik dit de volgende dag als lunch kon eten. Pas toen ik m'n broeken niet meer dicht kreeg, begon ik mijn knapperige-rijstconsumptie te minderen. Vrij machtig is dit namelijk wel. Het recept is voor één persoon, ervan uitgaande dat je na het eten ervan tijd hebt voor een dutje. Als je daarna nog iets moet doen, raad ik aan om het met z'n tweeën te eten. Bak er dan wel een extra eitje bij.

AANTAL PERSONEN: 1-2
BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

100 gram pandanrijst
neutrale olie om in te bakken

1 bosui
5 takjes koriander
klontje boter, koud
1 ei
black bean rayu (blz. 315) om te serveren

Kook de rijst zoals beschreven op bladzijde 60. Maak de rijst los met een vork. Verhit circa 3 eetlepels neutrale olie in een kleine koekenpan op halfhoog vuur en verdeel de rijst over de pan. Druk met een natte spatel de rijst stevig in de pan. Bak de rijst 6 tot 8 minuten.

Draai soms de pan even, zodat de rijst gelijkmatig gaart. Voeg eventueel af en toe wat extra olie toe langs de zijkanten. Dit is hét recept waarbij je heel blij bent als je een plastic knijpfles met olie (blz. 14) naast je fornuis hebt staan.

Snijd intussen de bosui in dunne ringen en hak de koriander (inclusief de steeltjes) fijn.

Prik een klontje boter op een mes (gewoon een mes waarmee je eet, niks scherps waarmee je de

pan kunt beschadigen) en haal dit langs de rand van de pan zodat de gesmolten boter langs de rijst de pan in druïpt. Bak de rijst nog 1 tot 2 minuten tot de onderkant lichtbruin en knapperig is. Zet het vuur uit.

Pak een bord dat net iets groter is dan de pan en houd dit omgekeerd op de pan. Draai de pan voorzichtig om, zodat de rijst met de knapperige kant naar boven op het bordt belandt. Mooi hè? Mocht je hier niet goed in zijn, dan kun je de rijst ook gewoon uit de pan scheppen. Dan gaat hij wel kapot, maar is hij nog altijd even lekker.

Verhit 1 eetlepel olie in de pan en bak hierin het ei. Leg het ei in het midden op de crispy rijst en garneer met de bosui, koriander en black bean rayu.





MATAR PANEER

Wie nog steeds gelooft dat je vlees nodig hebt voor een voedzame maaltijd, heeft vast nog nooit paneer geproefd. De Indiase kaas is namelijk heel stevig, vettig en daardoor enorm vullend. 'Matar' is Indiaas voor doperwten, het andere hoofdingrediënt in dit gerecht dat komt in een heerlijk, romige, vettige saus. Doordat je de saus eerst helemaal laat inkoken tot de olie vrijkomt, creëer je super veel smaak. Zorg dat je genoeg rijst of Indiaas platbrood in huis hebt om die saus mee op te eten.

AANTAL PERSONEN: 4
BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

2 rode uien, gepeld
neutrale olie om in te bakken
3 cm gember
2 tenen knoflook, gepeld
2 tomaten
1 theel. komijnzaad
1 theel. chilipoeder

1 theel. korianderpoeder
½ theel. komijnpoeder
½ theel. kurkumapoeder
10 gram koriander
2 eetl. slagroom
400 gram paneer
200 gram doperwten
1 theel. garam masala
zout

Hak 1 rode ui grof. Verhit een paar eetlepels neutrale olie in een wok of koekenpan op halfhoog vuur. Fruit hierin de ui circa 4 minuten, tot hij licht verkleurt. Hak intussen de gember en knoflook fijn.

Voeg de gember en knoflook toe, bak nog 1 minuut. Hak de tomaten in stukken, voeg toe en bak 3 minuten mee, tot de tomaten zacht zijn. Doe de inhoud van de pan in een kleine blender of in de beker van een staafmixer en pureer.

Snipper de tweede ui. Veeg de pan schoon en verhit er een paar eetlepels olie in op halfhoog vuur. Bak het komijnzaad in 30 tot 60 seconden geurig, kijk uit dat het niet verbrandt. Voeg de ui toe en fruit 2 minuten. Voeg het chilipoeder, korianderpoeder, komijnpoeder en kurkumapoeder toe en bak 1 minuut.

Hak intussen de koriander (inclusief de steeltjes) fijn. Voeg de helft van de koriander samen met de slagroom toe aan de pan en bak 1 minuut mee. Doe de tomatensaus erbij. Laat inkoken onder constant roeren tot de olie vrijkomt, zo'n 5 minuten.

Snijd intussen de paneer in blokjes van 1 bij 1 centimeter. Voeg de paneer samen met de doperwten en 200 milliliter water toe aan de pan. Zet het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat 3 tot 5 minuten zachtjes pruttelen.

Haal het deksel van de pan, roer de garam masala erdoor. Proef en breng op smaak met zout. Serveer met de overgebleven koriander als garnering.





GEBAKKEN RIJST MET SOJACRISPIES EN SHIITAKE

Gebakken rijst is de ideale vorm van restverwerking en voel je dan ook vrij om, naast leftover rijst, alle restjes uit je koelkast op te maken. Een ingrediënt dat volgens velen niet mag missen, is ve-tsin. Vraag maar aan Uncle Roger, een YouTube-comedian die filmpjes recenseert van chefs die 'egg fried rice' maken. Grappig, zolang je het bij één filmpje houdt, als je er meer kijkt wordt hij nogal irritant. Maar over één ding ben ik het roerend met hem eens: ve-tsin is het belangrijkste ingrediënt van simpele gebakken rijst. Als je het niet in huis hebt, koop het dan zo snel mogelijk. In de tussentijd kun je er ook kant-en-klare chilicrisp bij serveren, daar zit ook lekker veel ve-tsin in.

AANTAL PERSONEN: 1
BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

200 gram shiitake
neutrale olie om in te bakken
1 teen knoflook, gepeld

100 gram pandanrijst
50 gram sojacrispies (blz. 307)
¼ theel. ve-tsin
zout naar smaak
1 bosui
chili-olie en crisp (blz. 312 of kant-en-klaar)
om te serveren

Kook de rijst zoals beschreven op bladzijde 60.

Snijd de shiitake in blokjes van ½ bij ½ centimeter. Verhit een paar eetlepels olie in een wok of koekenpan op hoog vuur en bak hierin de shiitake in 3 tot 5 minuten goed bruin. Voeg zo nodig wat extra olie toe.

Hak intussen de knoflook fijn en maak de rijst los met een vork. Voeg de knoflook toe aan de pan met de shiitake. Bak 30 tot 60 seconden en kijk uit dat de knoflook niet verbrandt.

Voeg de rijst toe aan de pan. Spreid uit in 1 laag, druk goed aan en laat 2 minuten ongestoord liggen. Schep de rijst dan om en roerbak circa 2 minuten. Zet het vuur uit, breng op smaak met de sojacrispies, ve-tsin en zout naar smaak.

Snijd de bosui in dunne ringen en meng door de rijst. Serveer met chili-olie en crisp.

