

**Mai Nguyễn**

**'Wat een ongelooflijke  
explosie van pure smaken!'**

**Edwin Vinke**

*Sterrenchef bij De Kromme Watergang\*\**

**ANAN**

**Vietnamese Familierecepten**

Recepten, verhalen en tradities uit Mai's geboorteland

**ÄN ÄN**





Mai Nguyễn

# ĂN ĂN

VIETNAMESE FAMILIERECEPTEN

RECEPTEN, VERHALEN EN TRADITIES  
UIT MAI'S GEBOORTELAND

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF





#### Over het omslag:

Toen onze zoon Beer 4 jaar was en wij in Singapore woonden, vroeg een vriend van ons aan hem: 'Beer, how come you are so strong and so tall?' waarop Beer zonder na te denken antwoordde: 'Because of my mom's noodle soup!'. (Beer is nu 19 jaar en 1,98 meter, Mai is 1,58 meter.)

#### Colofon

Teksten en recepten © 2020 Mai Honkoop-Nguyễn en Uitgeverij Luitingh-Sijthoff B.V., Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Culinaire redactie: Akkie de Jong

Fotografie: Roland J. Reinders

Familiefoto's: privécollectie Mai Nguyễn

Fotografie Vietnam: Mark Hellemons en Mai Nguyễn

Vormgeving binnenwerk en achterplat: Robert Jan van Noort, Pankra

Omslagontwerp en -fotografie en auteursfoto: Eef Ouwehand

ISBN 978 90 245 8840 4

NUR 442

[www.mai-nguyen.nl](http://www.mai-nguyen.nl)

[www.lsamsterdam.nl](http://www.lsamsterdam.nl)

[www.boekenwereld.com](http://www.boekenwereld.com)

# Inhoud

<b>VOORWOORD</b>	8
<b>ĂN ĂN!</b>	9
<b>DE VIETNAMESE FAMILIEKEUKEN</b>	16
<b>OVER DE RECEPTEN</b>	21
<b>BASISRECEPTEN EN SAUZEN</b>	24
<b>HERINNERINGEN EN HEIMWEE-ETEN</b>	52
<b>JEUGD EN VERVOLG IN NEDERLAND</b>	84
<b>STREETFOOD</b>	154
<b>ZOET</b>	194
<b>REGISTER</b>	218
<b>UIT MIJN HART!</b>	224







## Mai

Componeren is niet heel anders dan koken.  
Je schikt noten  
in toonsoorten  
tot een boeket muziek  
dat je  
op een podium serveert  
aan een publiek.

Als Robert Kranenburg,  
kok in hart en nieren, zegt:  
'Je bent wat je eet',  
gaat dat wat mij betreft ook op  
voor muziek,  
je bent wat je hoort.

In deze tijd  
van grenzeloze informatie-uitwisseling  
hoeft niemand zich meer aan te passen  
aan de conventies van het verleden  
of grenzen van landen.  
Die vrijheid van verscheidenheid  
bepaalt het repertoire  
van componist tot kok.  
Zo kan het zijn  
dat ik,  
die aan een Nederlandse sloot woont,  
vandaag genieten kan  
van een Vietnamees soepje.  
Lang leve Mai,  
lang leve de wereld.

*Herman van Veen*

## Ăn ăn!



'Ăn ăn' betekent letterlijk 'eet eet'; het is wat Vietnamezen zeggen als ze hun familie en vrienden roepen om aan tafel te gaan. Ik ben geboren in Vietnam en kwam veertig jaar geleden als 11-jarige via de Filipijnen naar Nederland, samen met mijn moeder en twee broers. Ik heb de Aziatische keuken met de paplepel ingegoten gekregen: in Vietnam was het heel gewoon dat ik als oudste van het gezin al op mijn zevende leerde koken voor de familie. Ook met mijn eigen gezin woonde ik over de hele wereld en altijd ben ik blijven koken voor familie en vrienden. In 2016 nam ik deel aan het tv-programma MasterChef Holland. Mijn reis is niet alledaags en was soms ook ronduit ellendig, maar toch herinner ik me nu vooral de fijne dingen. En die fijne herinneringen gaan heel vaak over samen aan tafel zitten en nog vaker over eten. Want wat ik at, en hoe dat smaakte, herinner ik me feilloos.

Mijn moeder ontmoette mijn Filipijnse vader in Vietnam en trouwde op jonge leeftijd met hem. In 1968, toen de oorlog tussen Vietnam en Amerika in volle gang was, werd ik geboren. In 1974 vertrok mijn vader naar de Filipijnen om werk te zoeken. Mijn opa was een welgestelde man en had drie vrouwen. Mijn oma, de moeder van mijn moeder, was zijn tweede vrouw. Wij woonden in een heel mooie straat in Mỹ Tho in Zuid-Vietnam. Langs de weg groeiden tamarindebomen en zodra de vruchten rijp waren, gebruikten we onze slippers om de zoete vruchten uit de bomen te gooien. Ook snoepten we vaak van de twee mangobomen die in onze tuin groeiden en waar mijn oma heerlijke mangosalade van maakte (zie blz. 128). Dat heerlijke zorgeloze leven veranderde in 1975 toen het Noord-Vietnamese leger Zuid-Vietnam binnenviel en onze familie bestempelde als collaborateurs. In die tijd hielp ik mijn moeder vaak met de verkoop van groente. En aan het eind van zo'n lange werkdag aten we samen op straat een heerlijke kom Hủ tiếu (zie blz. 163).

Pas in 1977 lukte het ons om naar de Filipijnen te gaan, maar mijn vader was onvindbaar. We gingen wonen bij zijn ouders in Lebak op een zuidelijk eiland van de Filipijnen. Ik at er voor het eerst niet met stokjes of bestek maar met mijn handen en ik leerde veel heerlijke nieuwe smaken kennen, zoals Sinigang, een zoetzure soep met vis en schelpdieren, okra, kousenband, rettich, tomaten en morning glory (een bladgroente). Ik kook nog regelmatig kip adobo, een stoofgerecht met azijn, sojasaus, peperkorrels en laurierblad: een gerecht dat ik daar voor het eerst at.



In oktober 1977 verhuisden we naar een voorstad van Manila. Mijn vader stuurde sporadisch geld, maar liet verder niets van zich horen. Mijn broertjes en ik gingen weer naar school en om aan geld te komen verkocht mijn moeder halo halo, een koude snack van geschaafd ijs, gecondenseerde melk, gezoete vruchten, tapiocaballetjes en roomijs. Op school verkocht ik met groot succes ice candy: ijs gemaakt van mungbonen met kokosmelk, dat mijn moeder in een langwerpige plastic zak verpakte en bevroor.



Mijn moeder ging als tolk werken bij het CADP: Center for Assistance to Displaced Persons, en we gingen wonen in een opvangcentrum in Pandacan. Daar deelden we een appartement met een oudere vrouw. Als oudste dochter moest ik zodra ik uit school kwam boodschappen doen, en zij leerde mij koken. Het was hard werken: soms kreeg ik bijna een hekel aan koken.

Mijn moeder zag op de lange termijn geen toekomst voor ons in de Filipijnen en besloot daarom om de overtocht naar Hong Kong te maken. We vertrokken met 64 volwassenen en kinderen op een vissersboot. Na een helse tocht van vier dagen kwam er land in zicht. Maar de schipper bleek de koers te zijn kwijtgeraakt en we belandden op een van de vele Filipijnse eilanden. We werden opgevangen in een kamp in Mandaluyong en kregen voedselbonnen. Ik was elke keer dolblij als het een hotdog-dag was. Mijn moeder bakte de worst en serveerde die met rijst, komkommer en ketchup. Wat een heerlijke luxe!

In het kamp kwamen we in contact met pater Cornelis Lagerwey, Herman van Veen en Joost Taverne. Zij waren zeer onder de indruk van onze levensgeschiedenis en de omstandigheden waarin we leefden en wilden ons naar Nederland brengen. Dat gebeurde op 12 augustus 1980. Herman bracht ons naar zijn huis in Haastrecht, waar we warm ontvangen werden door zijn ouders en zijn gezin. Mijn moeder leerde Hollands koken van oma Van Veen. Haar gekookte aardappels met vleesrollade en jus mis ik nog steeds. In plaats van rijst gingen er nu kilo's aardappels bij ons doorheen. We leerden houden van hutspot, boerenkool en andijviestamppot. In ons nieuwe huis kwamen vriendjes graag bij ons langs: altijd stond er wel een blik met kaakjes klaar en bij ons thuis mochten ze pakken zoveel ze wilden. Mijn ondernemende moeder begon in 1984 met de verkoop van Vietnamese loempia's op markten en braderieën. Na schooltijd hielpen we allemaal mee en maakten de loempiavellen los en als ik vrij was hielp ik met de verkoop.

Ook met mijn eigen man en kinderen reisde ik over de hele wereld. Na een kort verblijf in Istanbul in 2001 vanwege het werk van mijn man werden we vanaf 2002 uitgezonden naar een rijtje bijzondere landen. Ik stortte mij weer helemaal op het koken. De eerste stop was Singapore: terug naar mijn Aziatische roots. We aten er regelmatig in food courts: Chinees, Maleisisch/Indonesisch, Indiaas, Thais en Vietnamees. Ik dompelde me onder in al die verschillende eetculturen en mijn gevoel voor smaak groeide met elk gerecht dat ik proefde en thuis probeerde na te maken. Daarna volgde Hongarije, waar, op de goulash na, iets minder te beleven was op het culinaire vlak. Ik kookte er vooral Aziatisch, omdat mijn gezin het Aziatische eten zo miste. Van de grote Hongaarse eenden maakte ik regelmatig eendenborstsalade (zie blz. 105) of Pekingeend voor familie en vrienden. Vervolgens verhuisden we naar Sierra Leone. Daar was de zee de grootste bron van eten. Ik heb nog nooit zoveel kreeften, krabben en soorten vissen gezien en gegeten als daar. Ik leerde er koken met de seizoenen en legde een eigen moestuin aan met paksoi, kousenband, sperziebonen, koriander, citroengras en Thais basilicum. En toen ik dacht dat ik alles wel zo'n beetje geproefd had, verhuisden we naar Libanon. De verse kruiden, de nieuwe smaken: ik leerde er niet alleen de Libanese keuken kennen, maar ook de Palestijnse, de Armeense, de Turkse en de Iraanse. Ik draaide mee in de keuken van een Libanees restaurant in Beiroet en liep er vaak rond om te kijken en vooral te proeven. Het inspireerde me om Libanese met Aziatische gerechten te combineren: een Indiase kipcurry met rijst en linzen en taboulé. Of hummus van doperwten en groene curry.



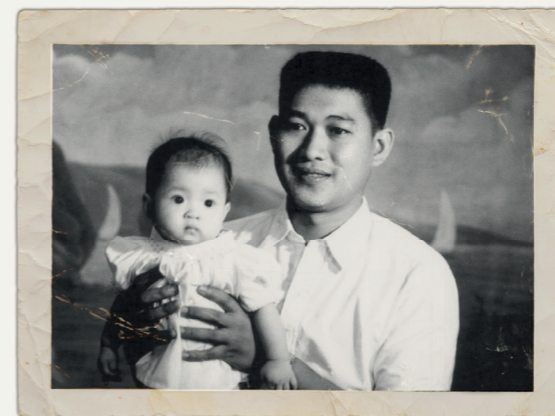
In 2014 keerden wij terug naar Nederland en in 2016 nam ik deel aan MasterChef Holland. Ik stond in de keuken met bekende chefs zoals Yotam Ottolenghi, Meera Sodha, Joris Bijdendijk, Edwin Vinke, Michiel van der Eerde, Robert Kranenburg en Eric van Loo. Topkoks die mijn eten proefden en opmerkingen gaven over een ziltige smaak, zuurtjes, zoetjes, bittertjes en umami: zij inspireerden mij om te koken met nog meer diepgang en nog meer passie.

Mijn reis was roerig. Maar zonder mijn reis was ik nooit geworden wie ik nu ben.





Oma, moeder, nichtje Giao Tien, Linh, Phuong en Mai  
(genomen vlak voordat wij naar de Filipijnen vertrokken)



Met vader Arturo Baronia



Mai op driejarige leeftijd



Mai en broer Phuong



Twee broers van moeder, oma en broertje Phuong



Jongste broer Linh, overleden in 1995









Voorgerecht - Maaltijdsalade

# EENDENBORSTSALADE MET TAMARINDESAUS

## Xà lách trộn thịt vịt

Vorbereiding: 10 min. + 2 uur of een nacht marineren | Bereidingstijd: 30 min.

Deze salade is niet standaard Vietnamees maar mijn eigen ontwikkelde recept. Je kunt bij dit recept de dressing eindeloos variëren: vissausdressing, sojasausdressing, vinaigrette met olijfolie. Ik kies voor de tamarindesaus, puur omdat de Nederlandse keuken tamarinde niet vaak gebruikt terwijl die een heel lekkere, volle en licht zure smaak heeft. Het Chinese vijfkruidenpoeder geeft een mooi hartig accent aan de eend.

### VOOR 4 PERSONEN

500 g eendenborst  
1 el zonnebloemolie  
½ el honing  
½ el rijstazijn  
½ el sojasaus

### MARINADE:

2 tenen knoflook  
10 g gemberwortel  
2 tl zwarte peperkorrels  
1½ tl Chinees vijfkruidenpoeder  
1 el rijstwij  
1 el vissaus  
1 tl sesamolie  
½ tl zout

### SALADE:

300-400 g gemengde sla  
250 g cherry- of snoeptomaten,  
gehalveerd  
10 g peterselieblaadjes  
½ bosje radijs, in plakjes van 2 mm  
2 lente-uien, in schuine stukken, 2 mm dik  
en 2 cm lang  
2 sinaasappels of mandarijnen, in partjes  
tamarindesaus, zie blz. 43

### BEREIDING

Dep de eendenborst aan beide kanten goed droog en maak met de punt van een scherp mes lange sneden in de huid. Snijd niet te diep, anders scheurt de huid tijdens het bakken. Draai de filet een halve slag en snijd hem nog een keer in, zodat je een ruitpatroon krijgt. Zet opzij.

Maak nu de marinade. Maal in de vijzel de knoflook, gember en zwarte peperkorrels fijn. Meng dit daarna met het Chinees vijfkruidenpoeder, de rijstwij, de vissaus, de sesamolie en het zout. Wrijf de eendenborst rondom in met marinade, leg hem op de huidkant en laat minstens twee uur of een nacht marineren in de koelkast.

Laat de eendenborst 30 minuten voor gebruik op kamertemperatuur komen. Verhit op niet al te hoog vuur de zonnebloemolie in een koekenpan met antiaanbakraag en bak de eendenborst (eerst op de huidkant) 3-4 minuten per kant. Verwarm intussen de heteluchtoven voor op 175 °C.

Haal de eendenborst van het vuur en leg hem in een ovenschaal. Meng de honing, rijstazijn en sojasaus in een kommetje en lak met een kwastje de huid van de eendenborst. Zet de eendenborst in de oven met de huidkant boven en rooster 5-7 minuten. Haal de eendenborst uit de oven en laat 10 minuten rusten.

Meng de gemengde sla in een grote kom met de tomaten, peterselieblaadjes, plakjes radijs, lente-ui, sinaasappel- of mandarijnpertjes en twee derde deel van de tamarindesaus. Schep deze salade over in een serveerschaal of op een grote houten plank. Snijd de eend in dunne plakken en verdeel die over de salade. Sprenkel de rest van de tamarindesaus erover.



# BIEFSTUK IN WILD PEPERBLAD

## Thịt bò nướng lá lốt

Voorbereiding: 30 min. + 30 min. marinieren    Bereidingstijd: 10 min.

Verwar dit wilde peperblad (bij de Chinese toko te koop onder de naam cha plu leaf of la lot) niet met betelblad (betel leaf, sirih of piper betle). Dit betelblad is niet eetbaar! Het wordt gekauwd samen met onder andere betelnoot, tabak en kruiden en na een lange tijd weer uitgespuugd. Het geeft een donkerrode kleur in de mond en maakt de tanden zwart.

Het kauwen hiervan schijnt de honger te stillen maar werkt ook verslavend.

Het peperblad in dit gerecht lijkt er enigszins op maar is kleiner en zachter en wél eetbaar.

Het geeft een heel aparte kruidige geur af als je het roostert of bakt. Het enige nadeel is dat je huis er na een aantal dagen nog naar ruikt.

### VOOR CA. 20-30 ROLLETJES:

- 1 stengel citroengras, heel fijngehakt of gemalen
- 2 tenen knoflook, geperst
- ½ el vissaus
- 1 el sojasaus
- 1 el riet- of kristalsuiker
- 1 el Chinese rijstwijijn (Shaoxing-rijstwijijn) of medium dry sherry
- 1 dsl sesamololie
- 1 dsl grof gemalen zwarte peper
- 1 theelepel zout
- 300 g malse biefstuk aan één stuk
- 1 pakje wilde-peperbladeren, ca. 30 stuks, schoonwassen en even droogdeppen voor gebruik
- 2 el zonnebloemolie om te bakken
- tafelsalade, zie blz. 40
- vissausdressing, zie blz. 45
- 2-3 el lente-uiolie, zie blz. 26
- 100 g ongezouten en/of geroosterde pinda's, grof gemalen

Ook nodig: zes satéprikkers

### BEREIDING

Meng voor de marinade het citroengras, de knoflook, vissaus, sojasaus, suiker, Chinese rijstwijijn en sesamololie plus de zwarte peper en het zout in een kom.

Snijd de biefstuk dwars op de draad in zeer dunne plakjes (ca. 1,5 mm) en meng die door de marinade. Laat minstens 30 minuten marinieren bij kamertemperatuur. Een nacht van tevoren in de koelkast kan ook, maar vergeet niet om het vlees dan eerst op kamertemperatuur te laten komen. Zet intussen de tafelsalade, vissausdressing, lente-uiolie en pinda's klaar.

### ROLLETJES MAKEN:

Pak een blad, draai het zo dat de mooie glanzende kant onder ligt en leg twee plakjes vlees op het puntje van het blad (dus niet bij de stengel). Rol het op tot aan de stengel; die kun je eventueel gebruiken om het rolletje vast te zetten. Je kun bij het rollen de zijanten openlaten of dichtvouwen. Rijg ongeveer vier tot zes rolletjes op één satéstokje.

Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag de zonnebloemolie op halfhoog vuur en bak daarin de spiesjes 2 minuten per kant. Biefstuk is snel gaar, dus bak ze niet te lang.

Leg de spiesjes op een schaal, verdeel er een eetlepel lente-uiolie en geroosterde pinda's over en serveer direct.





# GEVULDE RIJSTFLENSJES MET VARKENS- OF KIPGEHAKT

## Bánh cuốn

Vorbereiding: 45 min. Bereidingstijd: 30 min.

Vietnam was bijna duizend jaar een kolonie van China. Veel van het hedendaagse Vietnamese eten komt dan ook uit China en is door de Vietnamezen door de eeuwen heen aangepast. Deze rijstflensjes worden traditioneel gestoomd om je eerst een zijdezachte textuur in je mond te geven; direct daarna, als je kauwt, proef je het hartige van het vlees en het zoetzuur van de vissausdressing. Om nog maar te zwijgen van de combinatie met krokant gebakken sjalotten, geblancheerde taugé en verse kruiden; goddelijk! Omdat het stomen een heel bewerkelijk proces is, bakken wij de flensjes thuis in een koekenpan met antiaanbaklaag. De vulling verschilt per regio en ook per familie. Je kunt ze gevouwen krijgen met gemalen gedroogde garnalen, of alleen met Chinese worst, Chả lụa, of gevuld met geroerbakt varkensgehakt met shiitakes. Er wordt altijd vissausdressing bij geserveerd maar let op, deze dressing wordt met azijn gemaakt in plaats van met citroensap en aangelengd met meer suiker en water dan de reguliere vissausdressing. Zie blz. 45 voor het verschil.

### VOOR 20 STUKS:

#### VOOR DE VULLING:

2 el zonnebloemolie  
100 g sjalotjes, gesnipperd  
2 tenen knoflook, geperst  
300 g varkens- of kipgehakt  
10 g gedroogde judasoren, 10 minuten  
geweekt in heet water, drooggedept  
en fijngehakt  
100 g verse shiitakes, in kleine blokjes  
1½ el vissaus  
1 tl gemalen zwarte peper  
½ tl zout

#### VOOR DE RIJSTFLENSJES:

200 g rijstmeel  
50 g aardappelzetmeel  
½ tl zout  
600-700 ml water  
3 el plantaardige olie

### BEREIDING

Maak eerst de vleesvulling. Verhit de olie in een hapjespan en fruit daarin de sjalot en knoflook goudbruin in ongeveer 2-3 minuten. Doe het varkensgehakt erbij, bak 4 minuten en voeg de judasoren, shiitakes, en vissaus plus de gemalen peper en het zout toe. Roerbak nog 10 minuten tot het gehakt gaar en het vocht verdampt is. Laat afkoelen.

Meng in een kom het rijstmeel, aardappelzetmeel en zout en doe beetje bij beetje het water erbij. Voeg daarna 1 el olie toe, meng alles goed door en zorg dat het niet gaat klonteren. Het beslag hoort waterig te zijn. Laat 20 minuten staan.

Zorg intussen dat alle ingrediënten voor op tafel al klaarstaan.

Bak nu de flensjes. Bestrijk met een kwastje een groot bord helemaal met 1 theelepel olie. Zet de vleesvulling klaar bij het bord. Zet een koekenpan van 18-20 cm op halfhoog vuur en bestrijk hem rondom licht met een kwastje olie. Giet er, als de olie begint te 'roken', een lepel beslag in en kantel onmiddellijk je koekenpan zo dat het beslag over de hele pan wordt verdeeld; giet het overtollige beslag terug in de kom.