

Aziatisch menu

2 personen

Roze mini poké bowl

Voorgerecht



25 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  50 g witte rijst
-  1 el mayonaise
-  ½ el zoete chilisaus
-  ½ el sesamolie
-  1 el limoensap
-  1 biet, gekookt, in dunne partjes
-  2 el rode kool, fijngenhakt
-  ½ rode ui, in dunne halve ringen
-  ½ avocado, in dunne plakjes
-  3 radijsjes, in dunne plakjes
-  2 plakjes gerookte zalm, in dunne reepjes
-  ½ nori-vel, in dunne reepjes



ZO MAAK JE HET:

VOORBEREIDEN

1. Kook de rijst en laat afkoelen.

BEREIDEN

2. Meng de mayonaise met de chilisaus, sesamolie, sojasaus en limoensap.
3. Giet dit apart over de bietjes, rodekool en rode ui.
4. Laat 15 minuten marineren.
5. Duw de rijst in de kommetjes en maak een kuiltje in het midden.
6. Schik de avocado, rodekool, bietjes, rode ui en radijsjes op de rijst.
7. Leg de zalm in het midden en garneer met de nori.

Pekingkip met kruidige wortelsaus

Tussengerecht



60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 kleine kippenbouten
-  ½ sinaasappel, rasp en sap
-  3 el sojasaus
-  1½ el sherry of azijn
-  1½ tl vijfkruidenpoeder
-  1 teentje knoflook, geperst
-  1½ cm verse gember, geschild, geraspt
-  1 el honing
-  1 wortel, in dunne plakjes
-  3½ el kippenbouillon
-  ½ bosje koriander, alleen de blaadjes



Materiaal: staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Giet 500 ml kokend water over de kippenbouten en dep ze vervolgens droog.
3. Rooster de kippenbouten circa 40 minuten in de oven, tot ze gaar zijn.

4. Kook intussen de sinaasappelrasp, -sap, $\frac{2}{3}$ van de sojasaus, de sherry, het vijfkruidenpoeder, de knoflook, 1 cm gember en de honing tot een saus.
5. Zeef deze saus.
6. Bestrijk de kip met de saus en rooster nog 5-10 minuten langer in de oven.
7. Kook intussen de wortel met de rest van de sojasaus, vijfkruidenpoeder, knoflook, gember en de bouillon circa 10 minuten.
8. Pureer tot een gladde saus en zeef deze saus.
9. Maak een cirkel van de saus op elk bord en leg een kippenbout erop.
10. Garneer met de koriander.

TIP: Vervang het vijfkruidenpoeder in dit recept door chilipoeder, kaneel en steranijs.

Zeefvruchtencurry met naan

Hoofdgerecht



40 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g mossel, gespoeld
- 3½ el zonnebloemolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 cm verse gember, geschild, geraspt
- ½ el garam masala
- mespunt kurkuma
- 200 g tomatenblokjes, uit blik of pak
- 2 kabeljauwfilets
- 100 g garnalen
- ½ bosje koriander, fijngehakt
- ½ rode peper, fijngehakt

Naan

- 150 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 2 el boter, gesmolten
- 75 g yoghurt
- 1 el sesamzaad

ZO MAAK JE HET:

VOORBEREIDEN

1. Meng de ingrediënten voor het brood, behalve het sesamzaad, met 60 ml lauwwarm water.
2. Kneed tot een soepel deeg en laat circa 15 minuten rusten.
3. Verwijder eventuele kapotte mosselen en mosselen waarvan de schelp na een tik op het werkvlak niet sluit.
4. Kook de mosselen tot de mosselen open gaan en gaar zijn.
5. Verwijder mosselen die nog dicht zijn.
6. Haal het mosselvlees uit de schelp.

BEREIDEN

7. Verhit 1 eetlepel olie.
8. Verdeel het deeg in 4 delen.
9. Rol elk deel uit tot circa ½ cm dik en bestrooi met het sesamzaad.
10. Bak de naan in de pan in circa 4 minuten aan beide kanten goudbruin.
11. Snijd het brood in repen of puntjes.
12. Pureer de ui met de gember.
13. Verhit 1 eetlepel olie en bak de gemberpasta erin.
14. Voeg de garam masala en kurkuma toe en bak kort mee.
15. Voeg de tomatenblokjes toe en bak 5 minuten op middelhoge stand.
16. Verhit intussen de rest van de olie en bak hierin de kabeljauwfilets in circa 7 minuten gaar.
17. Voeg de mosselen en garnalen toe aan de currysous en verwarm ze.
18. Leg de kabeljauwfilets op borden.



19. Schep wat mosselen en garnalen uit de saus en leg deze om de kabeljauw heen.
20. Giet de saus eromheen.
21. Garneer met de koriander en rode peper.
22. Serveer met het brood.

TIP: In een handomdraai maak je zelf naan, maar je kunt deze natuurlijk ook even kant-en-klaar in de oven schuiven.

Biko met kokosijs

Nagerecht



60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 90 g risotto- of dessertrijst
- 250 ml kokosmelk
- 50 g bruine suiker
- ½ vanillestokje, merg eruit
- 100 ml roomijs
- 1 el kokosrasp

Materiaal: ovenschaal (ingevet)

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst met 100 ml water en 75 ml kokosmelk beetgaar op een lage stand.
2. Roer zo min mogelijk.
3. Kook intussen 125 ml kokosmelk met het vanillemerg en de bruine suiker.
4. Roer regelmatig en kook tot een dikke karamel.
5. Houd 100 ml van de karamel apart en meng met de gare rijst.
6. Verwarm de oven voor op 175°C.
7. Schep de rijst in de kleine ovenschaal en duw aan met een spatel, zodat alles gelijk verdeeld is.
8. Giet de rest van de karamel erover en bak circa 30 minuten in de oven.
9. Bereid intussen het kokosijs.
10. Laat het roomijs circa 10 minuten iets zachter worden in de koelkast.
11. Schep in een kom en meng met de rest van de kokosmelk.
12. Schep in een afsluitbare bak en zet minimaal 20 minuten terug in de diepvries.
13. Neem de biko uit de oven en laat iets afkoelen.
14. Snijd in puntjes en schep een bolletje van het kokosijs erbij.
15. Bestrooi met de kokos en serveer direct.

TIP: Lekker met groene thee.

