

Kookclub 19 september 2013

***Variatie van Sushi en Vietnamese nems**

***Wokgerechten**

- Rundvlees met groenten en terriyakisaus
- Varkensfilet met hoisinsaus
- Gewokte groenten met scampi
- Gebakken rijst

***Koffie en appelcake**

Sushi olv Jozef Huys

Jozef zal syshi maken en ik zou het appreciëren indien iedereen eventjes oplet tijdens het rollen en bereiden van de sushi, zodanig dat we elk om beurt een kijkje kunne nemen en dat geldt ook voor de nems, die Ludo zal doen, maw alles wordt voorbereid en dan werken we af, sushi kan even rusten, hetzelfde voor de nems. In één moeite bereiden we ook reeds de wokgerechten voor, althans waar daar kan, zoals marinieren en versnijden van groenten en garen van noedels.

Sushirijst maken (sumeshi)

Ingrediënten

250g Japanse kort korrelige rijst 3 el rijstazijn 1 el suiker 1 tl zeezout

Bereiding

Was de rijst een paar keer grondig tot het water helder blijft en alle zetmeel is verwijderd. Laat uitlekken in een zeef.

Doe de rijst in een pan met dikke bodem, bij voorkeur een gietijzeren pan. Voeg 300ml water toe en laat 30 minuten staan.

Leg een deksel op de pan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Zet het vuur helemaal laag en roer de rijst even goed door met een spatel. Leg het deksel weer op de pan en kook 10 tot 12 minuten op een heel laag vuur tot al het water is opgenomen, maar er nog wel luchtballen op de rijst verschijnen.

Schep de rijst met de spatel voorzichtig om. Laat nog enkele minuten doorkoken met het deksel op de pan. Zet dan het vuur uit en laat de pan nog 10 minuten afgedekt staan.

Meng de azijn, suiker en het zout in een kopje en roer tot alles is opgelost.

Schep de hete rijst over in een niet-metalen mengkom en besprenkel met de azijndressing. Schep het azijnmengsel met een houten spatel voorzichtig door de rijst. Vooral niet roeren. Laat de rijst lauwwarm worden voor je er sushi mee maakt.

Tip : Voor sushi heb je de perfecte rijst nodig. Let op de drie t's : textuur, temperatuur en tederheid. Als dat lukt, ben je er al bijna.

Dunne sushirilletjes (maki sushi)

Ingrediënten

Nori vellen , 20 bij 18cm (nori is gedroogd zeewier dat op zwart papier lijkt)
Sushirijst Wasabi pasta

Mogelijke garnituren

Komkommer in staafjes	Wortel beetgaar in staafjes julienne
Paprika beetgaar in staafjes julienne	In sojasaus gemarineerde zalm
In sojasaus gemarineerde tonijn	Gerookte zalm
Gerookte paling	Basilicumblad
Koriander Daikon	Rauwe scampi enz.....

Bereiding

Leg een half nori blad met de blinkende kant naar onder op het matje
Spreid met de (natte) handen een laagje rijst uit over het nori, ongeveer 2,5 cm van het uiteinde.

Verdeel een kleine hoeveelheid wasabi pasta over de hele breedte in het midden van de rijst.

Leg de garnituur op de wasabi pasta in een laag van ongeveer 1cm dik.

Pak het matje op bij de dichtst bijzijnde rand en begin te rollen. Houd de garnituur met je vingers op zijn plek. Druk zachtjes op het matje om een nette vierkante of ronde rol te krijgen.

Haal de rol uit de mat en leg deze op een snijplank met de naad naar beneden.

Versnijden met een scherp en nat gemaakt mes om de 2,5cm

Tip : In de handel bestaan toestelletjes in plastic om meer gelijke vorm te bekomen

Zelfgevormde sushi (nigiri zushi)

Ingrediënten

Sushirijst Wasabipasta

Garnituren ;Verse visfilet zoals zalm, zeebaars, tarbot, roodbaars, makreel, botervis, grote garnaal) ook Maatjes

Bereiding

Snij de visfilets tot rechthoekjes van 2 op 4 cm en bestrijk met de handen de rechthoekjes met een fijn laagje wasabi pasta.

Maak uw handen nat en maak kleine rijstbolletjes van 2 op 4 cm lang

Schik ze op de filets (op de kant ingestreken met wasabi pasta) en druk lichtjes aan tot de rijst op de vis kleeft

Eventueel versieren met een reepje nori.

Tip : Ook hiervoor bestaat een toestelletje

Omgekeerde Californiarol (karifonia uramaki)

Gerolde sushi met avocado als hoofdbestanddeel werd uitgevonden in Californië en is tegenwoordig overal ter wereld populair, zelfs in Japan. Combineer de avocado met uw favoriete ingrediënten.

Ingrediënten

Nori vellen Sushirijst witte sesamzaadjes zwarte sesamzaadjes

krabsticks bieslook avocado

Bereiding

Leg een plasticfolie bedekt bamboematje op het werkblad en leg er een vel nori op. Verdeel met natte handen de sushirijst in gelijkmatige laag over de nori. Strooi er 3 el witte sesamzaadjes repectievelijk zwarte sesamzaadjes over

Leg het rijstbed omgekeerd op het matje, met de rijst naar beneden. Leg op het onderste deel van de nori over de hele breedte crab sticks, slierten avocado en sprietjes bieslook.

Rol op en wikkel in plasticfolie.

Versnijden en leg op ieder bord een combinatie van plakken van witte en zwarte sesamzaadjes

Sushirollen met makreel (battera)

Ingrediënten

150 gr zeezout 2 makreelfilets 6 el rijstazijn Sushirijst
bamboeblad voor presentatie (naar keuze) wasabi pasta voor op tafel

Bereiding

Doe de helft van het zout in een bak, leg daarop de makreel en bedek met de rest van het zout. Dek af en laat 3 uur in de koelkast staan.(reeds voorbereid)

Was het zout van de makreel. Leg de filets op een platte schaal en giet de rijstazijn erover.

Laat 20 minuten staan.

Laat de vis uitlekken, verwijder kleine graatjes met een pincet en haal met uw vingers voorzichtig het buitenste vliesje eraf, maar laat het zilverkleurige vel intact. Leg de filets met het vel naar beneden op een snijplank en snijd iets van de bovenkant af, zodat u de platte stukken krijgt. Leg een filet met het vel naar beneden op een bamboematje bedekt met plasticfolie.

Kneed van de helft van de rijst met vochtige handen een dikke rol die ongeveer net zolang is als de filet en leg deze er bovenop. Wikkel de sushi in de mat en maak een mooie stevige rol.

Herhaal dit proces met de rest van de rijst en de makreel. Laat de sushirollen tot 36 uur ingepakt in de folie op een droge koele plek liggen tot u hem serveert. (Niet in de koelkast)

> Pak de sushirollen uit, snijd 1 cm dikke plakken en leg deze op bord, desgewenst bedekt met bamboebladeren. Serveer met ingelegde gember, wasabi en shoyu.

Sushi- etiquette

Steeds nodig

Ingelegde gember

Shoyu (sojasaus-liefst japanse)

Eventueel voor versiering wasabi of zalmeitjes

Klassiek wordt al deze sushi geserveerd met ingelegde gember (gari) en op smaak gebrachte sojasaus (shoyu)

In tegenstelling met het nuttigen van sashimi (rauwe vis) en maki sushi worden nigiri-sushi niet met stokjes maar met de handen gegeten. Dip het uiteinde even in de sojasaus en leg de sushi met de viskant op de tong. Bijt het stuk niet in tweeën , maar stop het helemaal in de mond

Nems

Nems zijn een soort kleine loempia's, waarbij de inhoud van de loempia omwikkeld is met een heel dun velletje rijstpapier. Het rijstpapier is gemaakt van rijstmeel. Na het frituren is het rijstpapier bobbelig en heerlijk krokant geworden. De vulling bestaat uit mihoen, kip, shiitakes, wortel en koriander, andere samenstellingen kunnen ook zijn scampi, varkensvlees of enkel groenten. Relatief simpel maar heerlijk in combinatie met het bijbehorende sausje. Echt een aanrader als voorgerechtje of hapje! Ondanks dat de nems gefrituurd worden is zijn ze niet zo zwaar en houd je er absoluut geen vette hap gevoelens aan over. Ze worden meestal gegeten gewikkeld in een sla blad met wat rauwe sojascheuten en groene munt blaadjes en gedipt in een pittig of zacht sausje, dus variatie genoeg!

Vietnamese Nems

Nem met scampi en krab – 20 stuks

Ingrediënten

Rijstvellen	250 g scampi of krabvlees	250gr kippenfilet
25 gr gedroogde shi-také		100 gr chinese vermicelli fijn(mie)
uien 250gr	2 eieren	1 snuif glutamaat
nuoc nam(vissaus)	zwarte peper	olie
citroengraspasta	koriander	cayennepeper
surimi staafjes		

Bereiding

Week de gedroogde shi-také in warm water gedurende 30 minuten en fijn hakken.

De gepelde scampi cutteren met het gehakt(het gehakt niet in de cutter doen, gewoon mengen nadien)

De uien fijn snipperen en aanstoven met olie, laten afkoelen.

De vermicelli weken in warm water en in kleine stukjes snijden.

Alle ingrediënten mengen ook ei en uien. Kruiden met een snuifje cayennepeper en nuoc nam en wat citroengraspasta en de versneden koriander. Je kan reeds een beetje bakken op een pan om te proeven of het wel voldoende is afgekruid.

Rijstvellen even nat maken in lauw water.

Leg het vel op een **glad oppervlak** en laat eventjes rusten.

Behandel de velletjes na het nat maken zeer omzichtig. Ze zijn zeer breekbaar. Ze plakken gemakkelijk. Dus werken op een zeer glad oppervlak of op een doek lukt het soms ook.

Leg een rolletje van twee eetlepels vulling op het vel, leg er wat uit elkaar gehaalde surimi bovenop(of meng de surimi onder de pasta) en plooi de zijkant dicht en rol stevig op. Zoals een briefomslag, alles stevig oprollen,

Bakken in een pan met minimum 5 cm zuivere frituurolie. Kan ook in een frituur(175°C)!

Laat de nems voldoende lang bakken(+/- 3 minuten), de vulling moet gaar worden, zeker omdat het over zowel varkensvlees en garnalen (scampi) gaat. Producten die best goed gaar gegeten worden. Gebruik, inderdaad vet vlees anders wordt de nem te droog binnenin. Serveren met hele slabladeren waarin de nems gerold worden samen met groene munt

blaadjes en wat verse sojascheuten, één of twee dipsausjes zijn ook aanwezig..

Nem met varkensvlees – 20 stuks of 10 en doorsniden

Ingrediënten

Rijstvellen	500 gram vet varkensgehakt	
200 gr gedroogde zwarte paddestoelen		150 gr chinese vermicelli fijn(mie)
uien 300gr	3 eieren	1 snuif glutamaat
lookteentjes	sojasaus	1 chilipepertje
nuoc nam(vissaus)	zwarte peper	olie

Bereiding

De uien fijn snipperen en aanstoven met olie, laten afkoelen

De paddenstoelen weken in zeer warm water en fijn hakken

De vermicelli weken in warm water en in kleine stukjes snijden.

Alle ingrediënten mengen met het gehakt, het ei, de look, het fijngesneden rood pepertje en de uien. Kruiden met een snuifje cayennepeper, sojasaus en nuoc nam. Je kan reeds een beetje bakken op een pan om te proeven of het wel voldoende is afgekruid.

Rijstvellen even nat maken in water.

Leg het vel op een glad oppervlak en laat eventjes rusten.

Behandel de velletjes na het nat maken zeer omzichtig. Ze zijn zeer breekbaar. Ze plakken gemakkelijk. Dus werken op een zeer glad oppervlak of op een doek lukt het soms ook.

Leg een rolletje van twee eetlepels vulling op het vel en plooi de zijkanten dicht en rol stevig op. Zoals een briefomslag, alles stevig oprollen,

Bakken in een pan met minimum 5 cm olie, ook in een frituur(175°C), maar met zuivere olie.

Laat de nems voldoende lang bakken, de vulling moet gaar worden, zeker omdat het over zowel varkensvlees en garnalen (scampi) gaat. Producten die best goed gaar gegeten worden.

Gebruik, inderdaad vet vlees anders wordt de nem te droog binnenin

Serveren met hele slabladeren waarin de nems gerold worden samen met groene munt blaadjes en wat verse sojascheuten, één of twee dipsausjes zijn ook aanwezig..

Zachte dipsaus

Ingrediënten

5 el nuoc nam	2 koffielepels suiker	1 geplette lookteen
5 koffielepels citroensap		

Mengen en proeven ,mss aanpassen

Pikante saus

5 eetlepels l nuoc nam	2 koffielepels suiker	1 geplette lookteen
5 koffielepels limoensap	1/2 chilipepertje fijn gesneden zonder zaadjes	

Mengen en proeven ,mss aanpassen

Wokken

Wokken of roerbakken is een gezonde manier van koken. Je gebruikt weinig olie en je ingrediënten blijven knapperig en behouden al hun voedingsstoffen. Roerbakken is roeren, bakken en omdraaien en duurt slechts enkele minuten, als je de volgende stappen in het oog houdt.

Wat heb je nodig?

Een wok, een spatel en olie. Je hebt een wok nodig en geen pan. Een bolle of een platte metalen pan. Een goede wok is gemaakt van carbon staal en vind je gemakkelijk in Aziatische winkels. Je vind tegenwoordig ook Teflon woks maar deze geven je niet dezelfde rijke smaak. Vooraleer je de wok gebruikt moet je die eerst klaarmaken voor gebruik. Zet de wok op het vuur tot hij begint te roken en giet er een lepel arachide olie in (kan de hoogste temperatuur aan) . Haal de wok van het vuur, wrijf de ganse wok in en verwijder de overtollige olie. Je wok is nu klaar voor gebruik. Kies voor een wok met een goede, lange steel. Roerbakken is zoals het woord het zegt, bakken en roeren, dus zorg ook voor een spatel of een schuimspaan. Wokken moet snel gaan, kies dus voor een olie met een hoog kookpunt, zoals bijvoorbeeld arachide olie(200°C) of zonnebloemolie (180°C). Oliën met een laag kookpunt laten gemakkelijk je ingrediënten verbranden. Ook olijfolie is niet aan te raden omdat het vecht met de smaak van vele Chinese ingrediënten. Je olie is klaar om de ingrediënten er bij te doen als ze licht begint te roken.

Voorbereiding

Eens je begint te wokken gaat het snel. Bereid dus al je ingrediënten voor zodat je de tijd van het roerbakken tot het minimum beperkt. Eens je begint is er geen tijd meer om groenten te snijden en om goed te wokken heb je beide handen nodig. Snij zowel vlees als groenten in kleine en gelijke stukken zodat ze gelijkmatig gaar worden(jullienne of brunoise). Blancheer desnoods op voorhand groenten die een iets langere gaartijd nodig hebben(wortel-maïskolfjes-rapen). Als je rijst of noedels gaat verwerken moeten die ook op voorhand gegaard worden. Zorg er ook voor dat alles zo droog mogelijk is, dat vermijdt spatten van hete olie.

Smaakmakers

Je hebt niet altijd veel ingrediënten nodig om een lekker wokgerecht te maken. Liefst alles op voorhand kruiden. Vele wokgerechten beginnen met het frituren van look, al dan niet met gember of hete pepers. Laat deze niet verbranden maar mooi bruin worden. Pas dan voegen we de andere ingrediënten toe. De olie zorgt er voor dat de smaak uit de look, gember of pepers gehaald wordt en aan je andere ingrediënten wordt gegeven.

Eerst vlees dan pas de groenten

Dit is de gouden regel. Vlees heeft een iets langere gaartijd dan groenten. Vlees daarenboven moet ook zeer snel op een hoog vuur dichtgeschroeid worden, om zijn smaak niet te verliezen en van binnen sappig te blijven. Ook het vlees moet je op voorhand kruiden of marinieren. Wanneer je vlees en groenten samen wokt of bakt riskeer je een stoofpot-effect want de temperatuur in je wok zakt naar beneden en er komt teveel vocht vrij met als resultaat dat niet alles gaar zal zijn. Wil je vlees met noedels of rijst roerbakken, dan nog is het eerst vlees en dan de rest.

Als je gerecht het toelaat, haal het vlees uit de wok vooraleer je aan de groenten begint. En zorg dat je wok droog is vooraleer je er terug olie bij doet, dit terug om spatten te vermijden.

Saus

Na roerbakken van het vlees en de groenten is het tijd om voor de saus te zorgen. Dit is echt pas op het allerlaatste moment, terug om het stoven te vermijden, want de sausen die je toevoegt bevatten vocht. Je voegt je saus naar keuze toe, alles nog eens goed dooreen mengen en laten warm worden en je gerecht is klaar. Idem voor marinades, pas op het einde toevoegen. Simpel toch als je dit leest !

Marineren

Bij wokgerechten wordt dikwijls gebruik gemaakt van marineren, dwz een extra smaak toevoegen aan vlees of vis. Waar moeten we op letten ?

Marineer niet te lang -gebruik steeds look, gember en chilipepertjes en een beetje licht zure vloeistof (bv limoensap, citroensap, chinese azijn) en dan een reeks smaakmakers mirin-saké-diverse sausen (sojasaus, licht of donker, teriaky saus, zwarte bonensaus, hoisin saus, ea) en verder rook specerijen, bvb garam massala, venkelzaad, kurkuma, steranijs, 5-kruidentpoeder, kortom een oneindige variatie aan smaakmakers. Probeer en zoek zelf eens uit. In de Aziatische winkels kan je steeds een serieuze hoeveelheid van deze sausen terugvinden, probeer ze eens uit en gebruik naar eigen smaak.

Onmisbaar zijn wel look-chilipepertjes-gember en sojasaus en om af te werken steeds geroosterde sesamolie en/of vissaus.

Wat er ook dikwijls gedaan wordt is het vlees marineren en daarbij dan maïszetmeel in de marinade doen, dit zorgt voor wat een valse, slappe smaak maar dikt de saus op het einde. Let ook op om vis niet te lang marineren, kip minder lang dan kalkoen of rundvlees. Nu aan de slag !

We maken, eerst de sushi en de nems, daarna de wokgerechten, we maken 4 wokgerechten:

Wol 1 : Rundvlees met groenten en eiernoedels, teriyakisaus.

Benodigheden :

500 gram rundvlees-entrecote		kippenbouillon	
champignons, rode paprika, maïskolfjes, sluiwererwtten, paksoi, uien...			
gegaarde noedels	bamboescheuten		
gehakte gember	gehakte look	maïszetmeel	gembersiroop
teriyakisaus,	peper	lente ui	rood pepertje

Bereiding :

Snijd het rundvlees in fijne lange dunne reepjes, kruid met zwarte peper en meng met de gehakte look en de gember en het versneden rode pepertje, de gembersiroop, teriyaki saus en wat sake, voeg het zetmeel toe en meng goed en laat marineren
Kook de maïskolfjes beetgaar in weinig gezouten water (+/-5 minuten)
Snijd de groenten in gepaste stukjes, niet te klein
De bamboescheuten in rondjes verdlen naar gewenste dikte.
Dep het vlees wat droog.

Bak snel het vlees in de wok met arachide olie, als het vast wordt en kleur krijgt,hou apart en hou warm.,

Bak de groenten snel aan in de arachideolie. De hardste eerst, wortelen bijvoorbeeld, voeg telkens een nieuwe groente toe of behandel ze soort per soort. Voeg wat bouillon toe als de groenten dreigen bruin te worden. Bak ook de geweekte noedels aan bij de groenten ,kruid met terryaki en de marinade,laat 1 minuut sudderen ,mogelijks wat extra vissaus en op het einde en sesamolie.

Meng als laatste het gebakken vlees onder de groenten mengeling

Werk af met verse lente ui .

Wok 2 : Varkensvlees met hoisin suas

500 g varkensvlees (varkenshaasje) wortelen sojascheuten,
lente-uitjes. geweekte noedels ,breed en geribbeld.(3 minuten pocheren

Saus: 2 el Hoisinsaus, 1 el sojasaus, 1 el sake , 1/2 theelepel hotchilisaus, 1 el honing, 1 gesnipperd lookteentje, 1 el geraspte gember, 1 el sesamolie.

Bereiding:

Snij het vlees in reepjes .Vermeng alle ingrediënten voor de saus en schik er het vlees bij. Laat minstens 30' marineren.

Verwarm de olie in de wok en bak het afgedepte vlees goedbruin gedurende enkele minuten. Verwijder het vlees en hou het warm.

Roerbak de worteltjes,rode paprika .Voeg de noedels toe er dan de sojascheuten bij en roerbak nog eventjes. Voeg er dan de marinade bij mss wat kippenbouillon , de lente-uitjes en het vlees bij en laat nog eventjes bakken. Hou warm !

Wok 3 : Gewokte groenten met scampi

Sojascheuten	rode paprika	prei	ui
Sesamolie	lichte sojasaus	garnalenpasta	rood pepertjes
Gember	look	wortels	witte selder
Rood pepertje	lente ui		

Bereiding

Pel de scampi,hou het staartje eraan en verwijder het darmkanaal,marineer eventjes in wat sojasaus ,gember,look en het versneden pepertjes.

Vernij alle groenten in julienne, de uien, de wortels, de witte selder(eerst schillen met een dunschiller) en de rode paprika(ook geschild).

Warm de wok op tot gewenste temperatuur, voeg olie toe en voeg wat garnalen pasta toe en bak dit eventjes mee in de olie

Bak de scampi snel aan in de wok samen met versneden look,rood pepertje en gember en hou apart,bak daarna de groenten in arachideolie snel aan ,eerst de wortels, de rode paprika , de prei , de uien en voeg dan de sojascheuten toe en blus met wat kippenbouillon. Kruid met vissaus,sesamolie en gesneden lente ui. Hou warm

Wok 4 : Roergebakken rijst speciaal

Benodigdheden:

100 gr doperwtjes(diepvries) 3 eieren lente ui, in ringetjes gesneden
Arachide olie lichte sojasaus rijstwijn of droge sherry
500 gr gekookte rijst (=200 gr ongekookt) liefst van de dag ervoor.
Wortel in brunoise

Bereiding:

Kook de rijst daags voordien !

Was de rijst 3 maal en zet op met dubbel zoveel licht gezouten water. Draai het vuur lager zodra het water kookt en laat op +/- 20 minuten sudderen naargelang de soort rijst..

Doe arachideolie in een hete wok. Voeg de look en het witte deel van de lenteui toe.voeg de wortelen, ui,erwtjes en gekookte rijst toe en meng alles en laat bakken. Doe de losgeklopte eieren erbij en roer goed tot de eieren gestold zijn.

Kruid met een beetje sojasaus en de vissaus.(let op zeer zout ! Doe het groene deel van de lente ui erbij. Hou warm en apart.

Simpele kerriesaus

Ingedienten

Minimaal 2 soorten curry en curry pasta

Arachideolie witte selder stukje appel
Kokosmelk kippenbouillon sojasaus
Sesamolie vissaus

Bak het curry poeder, de curry pasta , de stukjes appel en selder even in de warme olie, voeg wat bloem toe om een roux te maken,laat de rouw goed uitdrogen op het vuur,blus met kippenbouillon en kokosmalk en laat inkoken en dikken,werk af met vissaus,eventueel sesamolie en wat sojasaus.

Simpele zoet/zure saus

1 dl kippenbouillon 150 g suiker 100 g witte azijn
ketchup of rode kleurstof of tomatenpuree aardappelzetmeel

Bak de tomatenpuree eventjes aan in de warme olie samen met de suiker(bijna laten karameliseren),blus met kippenbouillon en witte wijnazijn ,laat eventjes inkoken en proef of de verhouding zoet/zuur oké is,indien je dikker wil dan bind je bij met aardappelzetmeel. Kruid met zout en witte peper,eventueel wat ketchup.