

## Menu Aziatisch

*Chinese Tomatensoep*

\*\*

*Mihoen*

\*\*

*Aziatische Koolsalade*

\*\*

*Broodpudding*

\*\*

Het menu is samengesteld volgens de Schijf van Vijf.  
De ingrediënten hebben de kleuren van het betreffende deel.



## Chinese Tomatensoep

AZIATISCH

4-6 personen

### Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie	1 eetlepel suiker
1 ui	2 eetlepels ketjap manis
1 teen knoflook	1 eetlepel azijn
1 eetlepel tomatenpuree	1 theelepel sambal
500 ml water	1 theelepel gemberpoeder
500 ml gezeefde tomaten	1 theelepel citroengraspoeder
1 groentebouillonblokje	1 eetlepel maïzena
100 gram taugé	

### Bereiding

1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn.
2. Verwarm 2 eetlepels olie in de soeppan. Bak de ui en knoflook zachtjes tot ze glazig zijn.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak even mee.
4. Blus af met het water en voeg het bouillonblokje en de gezeefde tomaten toe en roer door.
5. Maak in een schaaltje een mengsel van suiker, ketjap, azijn, sambal, gemberpoeder en citroengraspoeder. Voeg dit mengsel toe aan de soep.
6. Laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
7. Maak in een apart schaaltje de maïzena aan met koud water, roer dit tot een glad sausje en voeg dit aan de soep toe. Wel even in de soep blijven roeren.
8. Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
9. Schep de soep in een kom of diep bord en leg er wat taugé op.

## Mihoen

4-6 personen

## AZIATISCH

### Ingrediënten

125 gram mihoen	1 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels Zonnebloemolie	1 teentje knoflook
1 dunne prei	1 theelepel sambal
1 paprika	1 eetlepel ketjap
50 gram wortel	100 gram taugé
50 gram vegetarische kip	
100 gram kastanjechampignons	

### Bereiding

1. Vul een kookpan water. Als het water kookt, voeg je de mihoen toe, maar breek het in kleinere stukjes, zodat je het straks wat makkelijker kan roeren. Kook het 3 minuten en giet het af en spoel met koud water om het niet door te laten garen.
2. Was de prei, paprika en wortel.
3. Snijd de prei in dunne halve ringen en de paprika's in blokjes van 5 x 5 mm. Rasp de wortel.
4. Was de taugé en laat het goed uitlekken in de zeef.
5. Snijd de champignons in plakjes.
6. Snijd de vegetarische kip in blokjes.
7. Pel 1 teentje knoflook en snijd deze fijn.
8. Verwarm zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin de prei, paprika en wortel. Als dit glazig is, voeg je de kipblokjes, champignons, gemberpoeder, knoflook, sambal en ketjap toe en bak alles in 8 minuten gaar.
9. Voeg dan de taugé en de noedels toe en bak nog even goed door.
10. Proef en breng eventueel op smaak met wat meer sambal en ketjap.



Blokje 5 x 5 mm

## Aziatische Koolsalade

4-6 personen

AZIATISCH

### Ingrediënten

1 sinaasappel

1 citroen

3 cm verse gember

2 eetlepels honing

2 eetlepels zonnebloemolie

100 gram wortel

½ Chinese kool

2 bos-uitjes

50 gram ongezouten pinda's

### Bereiding

1. Was de sinaasappel en citroen. Rol ze even zodat er straks meer sap uitkomt. Rasp de schil van de sinaasappel en citroen, maar niet de witte schil, dat is bitter. Doe de rasp in de grote kom.
2. Pers de sinaasappel en citroen met de hand uit boven de grote kom.
3. Schil met een theelepel de gember. Rasp de gember boven de kom met het sap en rasp.
4. Voeg de honing, zonnebloemolie toe en meng de dressing. Proef en breng op smaak met peper en zout.
5. Was de wortels en rasp met een blokrasp. Voeg toe aan de kom met de dressing.
6. Snijd de Chinese kool in hele dunne reepjes en voeg toe aan de kom.
7. Snijd de bos-ui in schuine ringetjes en voeg toe aan de salade.
8. Meng de salade goed door elkaar en proef. Misschien moet er nog wat peper en zout bij.
9. Hak de pinda's grof en strooi ze over de salade.

## Broodpudding

4-6 personen

AZIATISCH

### Ingrediënten

100 gram gewelde abrikozen

3 bananen

5 sneetjes oud witbrood

25 gram roomboter, op kamertemperatuur

50 gram abrikozenjam

3 eieren

2 zakjes vanillesuiker

1 theelepels kaneelpoeder

400 ml sojamelk

### Bereiding

1. Snijd de abrikozen in blokjes van 5 x 5 mm en bewaar in een kom.
2. Snijd de banen in schijfjes en voeg toe aan de kom abrikozen.
3. Besmeer 5 sneetjes brood met de boter en 5 sneetjes brood met de abrikozenjam.
4. Snijd het brood in stukjes en verdeel over een ovenschaal.
5. Verdeel het gesneden fruit over de ovenschaal.
6. Klop in een grote kom de eieren los met 1 zakje vanillesuiker en de kaneel. Roer de sojamelk erdoor en schenk dit mengsel over het brood en fruit in de ovenschaal.
7. Leeg het andere zakje vanillesuiker in een klein kommetje. Verdeel het daarna over de broodpudding.
8. Bak de broodpudding in het midden van de oven op 185 °C in 30 minuten gaar.



→ Blokje 5 x 5 mm