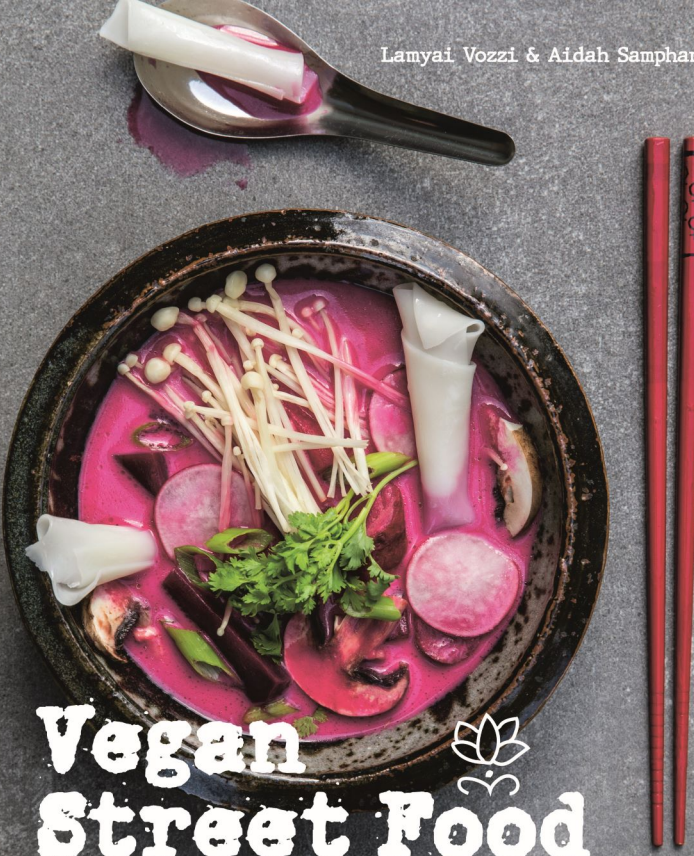


Lamyai Vozzi & Aidah Samphani



Vegan Street Food

Aziatisch koken met natuurlijke ingrediënten





Over dit boek

♀ Toen we werden gevraagd om een kookboek te schrijven, leek het alsof we de tijd terugspoelden tot aan het begin van onze gezamenlijke reis. Een van onze dromen was dat we dit boek ooit zouden kunnen schrijven, maar omdat we volop aan de slag waren met de *Cashew Vegan Kitchen*, moest die droom even wachten. Nu zijn we blij dat we de kans hebben om onze passie en liefde voor voedsel te delen.

Voedsel is een genot waarbij de smaak centraal hoort te staan. Hier presenteren wij onze veganistische gerechten. De gerechten worden vanaf de basis gekookt, zonder toevoegingen, en zijn van nature glutenvrij en bevatten geen witte suiker. Veel van de recepten die hebben we gemaakt zijn geïnspireerd door Thailand, waar streetfood een belangrijk onderdeel is van de eetcultuur. Het Thaise eten voelt voor ons natuurlijk aan.

In dit boek vind je een verzameling van onze beste zelfgemaakte recepten op basis van professionele ervaringen, herinneringen uit onze kindertijd en onze favoriete gerechten uit de straten van Thailand. De grondstoffen die we gebruiken, zijn te verkrijgen in goed gesorteerde supermarkten, in Aziatische winkels of in toko's.



3-4 porties

500 g stevige tofu
neutrale olie om in te
bakken
2 sjalotjes
1 Spaanse peper
2 teentjes knoflook
4 el zoutarme tamari
4 el paddenstoelensaus
2 el kokossuiker
1-1½ tl Himalayazout (of
naar smaak)
1-2 dl water
200 g sugar snaps
een handvol (ca. 10 g) heilig
basilicum

Gewokte tofu met heilig basilicum

‘Pad kapraw’ is een typisch lunchgerecht in Thailand. De geur is kenmerkend voor de eetkraampjes op straat. Kenmerkend voor het gerecht is het heilig basilicum. Serveer dit als hoofdgerecht met vers gekookte rijst of als bijgerecht bij andere gerechten.

🍴 Begin met de tofu. Snijd hem in blokjes en bak in wat olie in een wok zodat de tofu vanbuiten iets verkleurt. Haal de tofu uit de pan en zet opzij.

Snijd de sjalotjes in de lengte in schijfjes en de Spaanse pepers overdwers. Hak de knoflook fijn. Verhit de olie in de wok en fruit de sjalotjes, peper en knoflook. Voeg vervolgens tamari, paddenstoelensaus (zie het recept op blz. 52 als je die zelf wilt maken), kokossuiker en zout toe. Leg op het laatst de tofu terug in de pan. Doe er 1 dl water en de sugar snaps bij. Voeg indien nodig meer water toe, roer en haal van het vuur. Meng de helft van het basilicum erdoor. Schep op een grote schaal of in een kom. Spoel de wok schoon en droog hem af. Doe er de rest van het basilicum in en rooster de blaadjes droog totdat ze geur afgeven en kromtrekken. Gebruik het geroosterde basilicum als topping op het gerecht.



Rijstpannenkoeken

150 g rijstmeel
1 el maïzena
½ tl kurkuma
½ tl Himalayazout
2 dl kokosmelk
2 dl water
koolzaadolie om in te bakken

Soja- en kruidendip

½ sjalotje
1 tl fijngehakte gember
1 kleine piri-piripeper (of
½ Spaanse peper voor
een mildere smaak)
een handvol koriander
1 teentje knoflook
50 ml zoutarme tamari
1 el rijstazijn
1 el agavesiroop

Topping

gefrituurde
paddenstoelen
rucola
radijsjes
taugé
limoenpartjes
gehakte pinda's

Krokante rijst-pannenkoeken met verse kruiden en paddenstoelen

Tegen pannenkoeken zeg je geen nee, die zijn bij iedereen favoriet! Dit is een voedzame en frisse versie. Ze zijn eenvoudig te bereiden en je kunt ze combineren met veel verschillende soorten beleg. De pannenkoeken passen goed bij het ontbijt, een lunch of diner. Gebruik je fantasie, hier kun je creatief zijn!

☞ Meng de droge ingrediënten voor de pannenkoeken en klop ze samen met de kokosmelk en het water tot een glad beslag. Laat het beslag ongeveer 30 minuten op kamertemperatuur staan voordat je gaat bakken.

Hak de knoflook, gember en Spaanse peper fijn. Hak de koriander fijn. Doe alles in een kom. Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng goed.

Bak de pannenkoeken in koolzaadolie. Wanneer de randen beginnen te verkleuren, is het tijd om ze om te draaien. Leg de gebakken champignons, rucola, radijsjes, bonen, limoenpartjes en gehakte pinda's op de pannenkoeken. Serveer er de kruidendip bij.



2 porties

2 el neutrale olie
3 el laksapasta
2 korianderwortels (kunnen worden weggelaten)
1 anijsster
¼ tl kaneelpoeder
4 dl kokosmelk
3-4 dl water
100 g rijstnoedels, ca. 5 mm breed
1½ el kokossuiker
2½ tl Himalayazout
1 el limoensap

Voor het serveren

verse munt
verse koriander
taugé
bosui
gehakte pinda's
gefrituurd sjalotje (naar keuze, zie recept op blz. 79)

Laksapasta

4 sjalotjes
3 teentjes knoflook
3 rode Spaanse pepers
2 groene Spaanse pepers
1 stengel citroengras
4 cm verse kurkuma
3 cm gember
1 tl komijnpoeder
1 tl Himalayazout

Noedelsoep met curry

Laksa is een Maleisische noedelsoep waar wij erg van houden en die we vaak koken. We maken meestal een extra grote portie van de pasta en zetten wat we overhebben in de vriezer totdat we weer trek krijgen. Bestrooi de soep rijkelijk met kruiden en knapperige groenten. Het kan niet fout gaan!

✿ Meng alle ingrediënten voor de laksapasta tot een glad beslag in een keukenmachine of vijzel. Er zal laksapasta overblijven; die kun je invriezen en later gebruiken.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de pasta met de korianderwortels, anijsster en kaneel tot hij begint te geuren. Voeg kokosmelk, water, rijstnoedels, kokossuiker en zout toe. Breng aan de kook en laat het koken tot de noedels gaar zijn. Pers de limoen uit boven de pan.

Serveer met munt, koriander, taugé, bosui, gehakte pinda's en eventueel het gefrituurde sjalotje.





Mangosalade met gefrituurde tofu en tamarinde-dressing

Erg lekker met tropische smaken. De mango is verfrissend samen met de verse kruiden, en de zoute pinda's breken de zoetheid lekker.

🌿 Verhit de olie in een pan en bak de tofu in zijn geheel zodat alle zijden een kleurtje krijgen. Laat afkoelen.

Frituur de sjalotjes en de rijst, zie het recept hieronder.

Schil en rasp de mango en wortel. Snijd de rode ui in dunne ringen en snijd de Spaanse peper in schuine plakjes. Snijd de tofu in repen. Doe alle ingrediënten behalve de pinda's in een grote kom. Roer dan alle ingrediënten voor de dressing door elkaar en giet die over de salade. Meng de geroosterde pinda's met de gefrituurde sjalotjes en gebruik ze als topping.

Gefrituurde rijst

Verhit olie in een grote pan. Frituur de rijstkorrels op hoog vuur totdat ze puffen (5-10 seconden). Giet ze af in een zeef boven een andere pan, anders zal het moeilijk zijn om alle rijstkorrels te pakken te krijgen.

Gefrituurde sjalotjes

Schil en hak de sjalotjes fijn. Vul een grote pan met een dikke bodem voor ongeveer de helft met frituurolie en verhit die tot 165-180 graden. Gebruik een thermometer. Frituur de ui sjalotjes in porties goudbruin. Haal ze uit met een schuimspaan en laat uitlekken op keukenpapier.

3-4 porties

neutrale olie om in te bakken

150 g stevige witte tofu

1 stevige mango

1 wortel

¼ rode ui

1 Spaanse peper

een handvol muntblaadjes

een handvol koriander

gebakken rijst, naar keuze

30 g gehakte geroosterde

pinda's

gefrituurd sjalotje

Tamarindedressing

sap van ½ limoen

1 el tamarindepasta

1 tl Himalayazout

Gefrituurde rijst

rijst naar keuze

frituurolie

Gefrituurde sjalotjes

2 sjalotjes

frituurolie

Rode currypasta

5 rode Spaanse pepers
1 piri-piripeper (naar keuze)
1 stengel citroengras
2 kaffirlimoenblaadjes
3 cm galangawortel
2 sjalotjes
3 korianderwortels
½ tl Himalayazout

Groene currypasta

5 groene Spaanse pepers
1 groene piri-piripeper
1 stengel citroengras
3 kaffirlimoenblaadjes
3 cm galangawortel
2 sjalotjes
3 korianderwortels
1 tl komijnpoeder
1 tl kurkumapoeder
½ tl Himalayazout

Rode en groene currypasta

Zelf currypasta maken lijkt misschien moeilijk, maar onze variant is eenvoudig en smakelijk, gewoon perfect in onze ogen. Currypasta is de basis voor veel gerechten in ons boek. Je kunt alle ingrediënten in de vriezer bewaren, zodat er niets wordt verspild. Je kunt natuurlijk de sterkte naar smaak aanpassen.

🌿 De handelingen zijn hetzelfde, ongeacht welke currypasta je wilt gaan maken. Meng alle ingrediënten in een keukenmachine tot een gladde pasta. Als je geen keukenmachine hebt, kun je een vijzel gebruiken. Bewaar de currypasta in een glazen pot in de koelkast, dan blijft hij wel een maand goed. Als je hem langer wilt bewaren, kun je hem invriezen.



3-4 porties

Tofuspiesjes

125 g stevige witte tofu
1 sjalotje
1 teentje knoflook
10-15 blaadjes Thais
basilicum
kleine handvol koriander
180 g gare rijst
130 g boekweitmeel
2 el rode currypasta
1 el tomatenpuree
1 tl komijnpoeder
1 tl zout
1 el kokossuiker
2 el olie

Satésaus

1 sjalotje
1-2 el neutrale olie
2 el rode currypasta
2½ dl kokosmelk
50 g pindakaas
1 el tamarindepasta
1 el kokossuiker
1 tl Himalayazout
60 g geroosterde
gezouten pinda's

Tofuspiesjes met curry-satésaus

Spiesjes worden vaak geassocieerd met grillen en dat zorgt altijd voor een feestelijke sfeer. Tofu en currypasta vormen een spannende combinatie en de satésaus is goddelijk lekker en makkelijk te bereiden. Serveer als voorgerecht of als bijgerecht bij andere gerechten. Een gerecht met karakter!

Tofuspiesjes

Pel en hak de ui en knoflook. Hak het basilicum en de koriander fijn. Pureer alle ingrediënten in een keukenmachine tot een gladde massa. Vorm de massa met je handen rond de uiteinden van de spiesjes. Verhit de olie in een pan en bak de spiesjes rondom op middelhoog vuur.

Satésaus

Pel en hak de ui. Verhit wat olie in een pan en fruit de ui. Voeg rodecurrypasta, kokosmelk, pindakaas, tamarindepasta, kokossuiker en zout toe. Kook en laat gedurende ongeveer 5 minuten sudderen. Hak de pinda's en meng ze door de saus. Verdun met water als je de saus te dik vindt.





Sesan-dropijs

Ben je een fan van drop, dan is dit een geweldig recept! Je hebt geen ijsmachine nodig.

🌸 Een spannend duo, met drop die domineert en met de zachte smaak van de nootachtige tahin.

Voor de noten geldt: hoe langer de weektijd, hoe gladder het ijs wordt.

Giet de noten af in een vergiet en spoel ze schoon. Pureer alle ingrediënten totdat je een gladde ijsmix hebt. Giet in ijsvormpjes of in één grote vorm en vries die in.

360 g cashewnoten,
minstens 3 uur geweekt
2 dl water
2 dl agavesiroop
1 dl kokosolie
2 el droppoeder
2 el zwarte tahin
2 tl Himalayazout

Register

Kleine gerechten en snacks

Ananasschijven met een kruidige notentopping.....	18
Eenvoudige rijstsoep.....	16
Gemarineerde paddenstoelspiesjes	105
Gepofte maïs en zoete aardappels	22
Gestoomde spinazie-bieslookkoekjes met sojadip	24
Oven geroosterde cashewnoten met kaffirlimoen en chili	20
Krokante groentepakora's.....	12
Lotus-chips met zeewierzout	14
Pickles met gember en citroengras.....	102
Pindadip.....	10
Tamarindedip met mango en appelschijfjes	109
Tofuspiesjes met curry-satésaus.....	106

Salades

Ananassalade met basilicumdressing en geroosterde cashewnoten	101
Glasnoedelsalade met bananenbloem.....	61
In de oven gebakken tofusalade met fruit en verse kruiden..	47
Koolsla met miso.....	64
Mangosalade met gefrituurde tofu en tamarindedressing	79
Pittige zoetzure wortelsalade	42
Rijtsalade met kruiden	29
Thaise citrussalade.....	33
Tomatensalade met pinda- chilidressing.....	87

Frituren.....26

Warme gerechten

Aziatische gestoomde kooldolma's.....	58
Biryani rijst met belugalinzen.....	62
Bonenschotel met geroosterde uien en peterselie.....	50
Droog geroosterd jackfruit met curry	30
Gebakken rijst in koolblad.....	56
Gefrituurde bakbanaan met pittige bonen	66
Gepaneerde tofu met zeewier in panengcurry	70

Gestoomde worstjes met groene curry	89
Gewokte rijstnoedels in tamarindesaus	40
Gewokte rijstnoedels met Thaise basilicum.....	77
Gewokte tofu met heilig basilicum	36
Groene curry met aubergine en Thaise basilicum.....	75
Kokossoep met galanga en rode biet.....	85
Krokante rijstpannenkoeken met verse kruiden en paddenstoelen.....	54
Mandarijnpennenkoeken met oesterzwammen en pruimensaus	80
Massamancurry met wortelgroenten en bloemkool	96
Noedelsoep met curry	72
Saffraancurry met flespompoen	69
Tofuwok met geroosterde cashewnoten	39
Tomatensoep met citroengras en oesterzwam	44
Wok met Chinese spinazie en tofu	83
Zwartebonenwok met sichuanpeper	34

Sauzen, dressings en toppings

Gefrituurde rijst	79
Gefrituurde sjalotjes	79
Geroosterde ui.....	50
Groene currypasta	92
Munt- en koriandersaus	62
Paddenstoelensaus.....	52
Rode currypasta.....	92
Sojadip	24
Tamarindesaus	40
Teriyakisaus.....	90
Zoetzure saus	22

Desserts en drankjes

Luxe warme chocoladesticks.....	114
Magische vlinderlimonade.....	94
Mangovlaai met limoen en kokos.....	116
Panna cotta met vanille en cashewnoten met frambozen- en citroengrascompote.....	110
Pindatoffees	118
Sesam-dropijs.....	113
Zwarte rijstpudding met kokosmelk en mango	120



Lamyai en Aidah zijn twee zussen met Thais-Zweedse roots die samen een vegan lunchroom in Zuid Zweden runnen waar ze smakelijke lunchbowls, snacks, salades en absoluut fantastisch veganistisch gebak aanbieden. In *Vegan Street Food* kun je genieten van hun lekkere en inspirerende gerechten. Alles wordt vanaf de basis bereid en is van nature vrij van gluten en witte suiker. Hun inspiratie komt uit Thailand, waar ze in de jeugd veel tijd doorbrachten, maar de gerechten hebben ook Indiase en Chinese invloeden. Geniet van de pure en verrassende smaken van *Vegan Street Food*!



ISBN 978 94 6250 209 3



9 789462 502093

www.forteculinaire.nl