

TIJN VAN DE SMAAK

chinese koolrecepten

Chinese koolsalade met kaas en mandarijn (4 personen)

400 gr. Chinese kool, 100 gr. belegen kaas, 2 mandarijnen, 2 eetl. mayonaise, 2 eetl. yoghurt, 1 eetl. sinaasappelsap, 1 theel.ketjap, zout, peper.

Was de kool, snij hem doormidden en snij de harde stronk eruit. Snij de kool in dunne reepjes, was ze zonodig nog een keer in ruim water en droog ze. Snij de kaas in kleine blokjes. Pel de mandarijnen en ontvel eventueel de partjes. Maak in een slakom een sausje van mayonaise, yoghurt en sinaasappelsap, ketjap, zout en peper. Schep de kool, kaas en mandarijnen erdoor en serveer direct.

Chinese kool met tomaat (4 personen)

0,50 Chinese kool, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 eetl. olijfolie, 3 eetl. tomatenpuree, sojasaus, peper, mespunt cayennepeper.

Snij de kool in dunne reepjes en snipper de ui. Verwarm de olijfolie en fruit de ui en uitgeperste knoflook. Voeg de kool, de kruiden en enkele eetlepels water toe. Leg een deksel op de pan en laat de groente in ca. 8 minuten beetgaar sudderen (de kool mag nog knapperig zijn). Voeg de tomatenpuree toe, roer goed door en breng het gerecht op smaak met sojasaus, peper en cayennepeper.

Koolrolletjes met rijst en noten (4 personen)

12 Chinese koolbladeren, 3 eetl. geraspte belegen kaas, 3 eetl. gahakte hazelnoten, 2 koppen zilvervliesrijst, 0,25 tl. anijszaad, thijm, zout., boter voor het invetten.

Kook de rijst in 45 minuten gaar in water met zout, thijm en anijs. Koolbladeren 1 minuut blancheren in ruim kokend water met wat zout en laten uitlekken. Meng de noten door de gare rijst. Schep op elk koolblad wat notenrijst, vouw ze dicht en rol ze op. Leg de koolrolletjes in een ingevette ovenschaal, strooi de kaas erover en zet deze bovenin een hete oven totdat de kaas een beetje bruin is.

