

4	Inleiding
6	Mijn Thaise voorraadkast
16	Kookgerei
18	THAISE SNACKS
36	GERECHTEN OM TE DELEN
52	STREETFOOD
80	SNELLE CURRY'S
102	MIJN MOEDERS KEUKEN
132	PLANTAARDIG THAIS
150	ZOETE LEKKERNIJEN IN THAISE STIJL
166	BIJGERECHTEN, SAUZEN & CURRYPASTA'S
176	REFERENTIETABEL VOOR THAISE CURRYPASTA'S
183	MENUSUGGESTIES VOOR ALLE GELEGENHEDEN
184	Register
190	Dankwoord
191	Over de auteur



INLEIDING

Ik ben geboren en getogen in Bangkok, in een sterk Thais-Chinees gezin waarin koken en eten altijd centraal stonden. In mijn jeugd maakten mijn ouders gerechten die op de traditionele Thaise en Chinese keuken waren geïnspireerd, en ik hielp al vanaf piepjonge leeftijd mee. Behalve thuis aten we ook graag op de lokale streetfoodmarkt.

Wanneer je in Thailand bent, zul je de Thai vaak '*Gin khao yung?*' aan elkaar horen vragen, wat 'Heb je al gegeten?' betekent. Het is onze manier van begroeten, een beetje als 'Hoe gaat het?' of 'Alles oké?' In de Thaise cultuur is eten met familie en met vrienden ontzettend belangrijk. Het vormt dan ook een groot deel van ons leven en algehele welzijn.

Toen ik in 2001 trouwde en naar het Verenigd Koninkrijk verhuisde, leerde ik meer Europees en Brits eten te bereiden, dat ik wel mijn eigen Zuidoost-Aziatische twist gaf. Ik volgde mijn hart en passie voor de authentieke Zuidoost-Aziatische keuken, en dat leidde ertoe dat ik mijn gerechten in 2019 bij *MasterChef* op de BBC en *Beat the Chef* op Channel 4 kon laten zien.

Wanneer ik nu naar Thailand ga om mijn familie en vrienden op te zoeken, koken we thuis met elkaar en gaan we ook het heerlijke en authentieke Thaise streetfood eten waarop zoveel van de recepten in dit boek zijn geïnspireerd. *Thai Made Easy* laat je zien hoe je eenvoudig thuis lekkere Thaise gerechten kunt bereiden met ingrediënten die makkelijk verkrijgbaar zijn en die of lokaal zijn geteeld of zijn geïmporteerd. Ik hoop dat het je inspireert om in je eigen keuken heerlijke Thaise gerechten te bereiden.

Khop khun ka,

Yui

EENHAPS GELDBUIDELTJES

(KHANOM THUNG THONG)

Voor 10-12 stuks

Bereidingstijd: 25 minuten

250 g varkens- of kipgehakt

2 knoflooktenen, fijngehakt

½ middelgrote ui, fijngehakt

½ wortel, fijngehakt

1 bosui, fijngehakt, plus het groen
van 2-3 bosuien, in de lengte in
linten

2 el oestersaus

2 el sojasaus

1 tl gemalen witte peper

1 eiwit

10-12 wontonvellen

220 ml plantaardige olie

Thaise geldbuideltjes zijn een traditionele hartige snack.

**De Thai eten ze vaak bij speciale gelegenheden, zoals
nieuwjaarsbijeenkomsten of verjaardagen, omdat we geloven
dat ze geluk en voorspoed brengen.**

Meng in een kom het varkensgehakt met de knoflook, ui, wortel en de fijngehakte bosui. Breng op smaak met de oestersaus, sojasaus en witte peper. Voeg het eiwit toe en meng goed.

Week de groene linten van de bosuien een paar minuten in water dat net heeft gekookt, spoel ze af en leg ze in koud water. Spoel ze nogmaals af en dep ze droog met keukenpapier. Zet opzij.

Haal de wontonvellen los en leg ze allemaal los neer. Leg een vel in je niet-dominante hand en schep er circa 1 theelepel van de vulling op. Vouw de randen van het vel om de vulling heen omhoog en sluit het buideltje door het deeg zachtjes dicht te knijpen. Herhaal met de rest van de vellen en vulling.

Knoop een bosuienlint om de bovenkant van elk buideltje om het vast te zetten.

Verhit de plantaardige olie in een diepe koekenpan op halfhoog vuur tot hij heet genoeg is om de buideltjes te bakken (mijn tip is om een eetstokje in de hete olie te dopen: als de olie geluid maakt en er bubbeltjes ontstaan, dan is hij heet genoeg).

Leg de buideltjes stuk voor stuk in de pan (je moet dit in twee porties doen) en bak ze 5 tot 6 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze kort uitlekken op keukenpapier voor je ze serveert.



ZALM-WATERVALSALADE

(NAM TOK ZALM KROB)

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

6-8 el tarwebloem
snuf zout en gemalen witte peper
120 ml melk of 1 losgeklopt ei
6-8 el panko (Japans paneermeel)
3 zalmfilets, ca. 350 g in totaal,
in lange dunne plakken
100 ml plantaardige olie

Voor de saus

2 knoflooktenen, fijngenhakt
2-3 Thaise rode chilipepers,
fijngenhakt
1 tl Thaise chilivlokken (optioneel)
1 el Thaise chili-jam (*nam prik pao*)
(optioneel)
1-2 tl geroosterde gemalen rijst
(zie pag. 169)
1-2 el vissaus
sap van 1-2 limoenen (ca. 4 el)
1-2 el palmsuiker of donkere
basterdsuiker

Voor erbij

1 kropje little gem, in smalle
reepjes
½ grote komkommer, in dunne
plakjes
handvol verse korianderblaadjes
handvol verse muntblaadjes
2-3 jonge sjalotten, in dunne
ringen

Een lichte, krokante zalmsalade met een klassieke pikante Thaise smaak. Dit is mijn moeders versie van *nam tok* (spicy salade in Thaise stijl). Het geheim van dit gerecht is het gebruik van geroosterde gemalen rijst, want die geeft een nootachtige, rokerige smaak.

Meng alle ingrediënten voor de saus in een kom en voeg de vissaus, het limoensap en palmsuiker naar smaak toe.

Meng de tarwebloem met het zout en de peper en spreid dit uit in een ondiepe kom of op een groot bord. Giet de melk of het losgeklopte ei in een andere kom en de panko in een derde kom.

Haal de zalmreepjes met één hand (je 'droge' hand) door de bloem, leg ze daarna in de melk of het losgeklopte ei en beweeg ze met je andere hand (je 'natte' hand) door de vloeistof tot ze ermee zijn bedekt. Leg ze tot slot in de panko. Gebruik je droge hand om de panko over de zalm te strooien en zorg ervoor dat ze er echt goed mee zijn bedekt. Leg alle gepaneerde zalmreepjes op een schoon bord, klaar om gebakken te worden.

Verhit de plantaardige olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur en bak de zalmreepjes tot ze aan alle kanten krokant en goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Leg vlak voor het serveren de fijngesneden sla en komkommer op een bord, leg de krokante zalm erop en sprenkel er wat van de saus over. Strooi tot slot de verse korianderblaadjes, verse muntblaadjes en jonge sjalot erover.

Makkelijk alternatief

Gebruik de vissoort die je in huis hebt; zeebaars en zeebrasem zijn ook zeer geschikt.





HUILENDE TIJGER

(SEUA RONG HAI)

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten,
plus marineren en rusten

½ hoeveelheid *nam jim jaew*
(zie pag. 170)

1 rumpsteak (biefstuk van de dikke
lende), ca. 250 g

1 el plantaardige olie

verse korianderblaadjes, ter
garnering

Voor erbij

Thaise kleeftijst (zie pag. 168) of
spicy papajasalade (zie pag. 77)
(optioneel)

***Seua rong hai* of ‘hulende tijger’ is eigenlijk een gemarineerde steak met de pittige dipsaus *nam jim jaew*, een geweldige combinatie van pittige, zoete en zure smaken. Je kunt ook een ander stuk rundvlees gebruiken, zoals biefstuk van de dunne lende of T-bonesteak, of een gevulde kip of varkenskarbonaden nemen.**

Verdeel circa 1 eetlepel van de *nam jim jaew* over de steak en marineer hem circa 30 minuten op kamertemperatuur.

Verhit een koekenpan of grillpan op halfhoog vuur. Wrijf de steak rondom in met de plantaardige olie, leg hem in de hete pan en bak hem 8 tot 10 minuten voor medium-rare; keer hem halverwege.

Leg de steak op een snijplank, laat hem 5 tot 6 minuten rusten en snijd hem vervolgens met een scherp mes in plakjes. Schep de resterende saus over de plakjes en garneer met de verse korianderblaadjes. Serveer de steak als je wilt met Thaise kleeftijst of de spicy papajasalade.

**Voor 2 personen****Bereidingstijd: 45 minuten**

1 blik à 400 ml kokosmelk
 2-3 el *khao soi*-currypasta
 (zie pag. 182)
 4 kippendijen, ontveld maar liefst
 met bot
 2-3 el vissaus
 2-3 el palmsuiker of donkere
 basterdsuiker
 500 ml kippenbouillon of water
 250 g eiernoedels
 zout (optioneel)

Voor de gefrituurde noedels

400-500 ml plantaardige olie
 250 g verse eiernoedels

Voor de toppings

ingelegde Chinese mosterdkool
 (*suan cai*), goed afgespoeld en
 fijngehakt
 dunne ringen sjalotten
 verse korianderblaadjes
 Thaise chilivlokken

Voor erbij

limoen, in partjes
 Thaise chili-jam (*nam prik pao*)

CHIANG MAI NOEDELS

(KHAO SOI)

Dit is een romige kokoscurry uit het noorden van Thailand met malse kip en een combinatie van *chewy* en *crunchy* noedels.

Verhit 3 eetlepels van het dikke deel van de kokosmelk in een pan op hoog vuur. Voeg als de kokosmelk gaat koken de *khao soi*-currypasta toe. Meng goed en voeg als de plantaardige olie van de kokosmelk en currypasta gaat scheiden de kip en resterende kokosmelk toe. Meng goed en laat circa 15 minuten pruttelen.

Breng op smaak met de vissaus en palmsuiker. Voeg de kippenbouillon of het water toe. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Leg het deksel op de pan en laat circa 30 minuten zachtjes pruttelen tot de kip gaar en mals is. Proef en breng de curry zo nodig verder op smaak met zout, vissaus en meer palmsuiker.

Schenk om de noedels te frituren de plantaardige olie in een wok of kleine, diepe pan (de olie mag maar tot twee derde van de pan komen) en zet hem op halfhoog vuur. Zet een bord met keukenpapier klaar. Voeg als de olie heet is een handvol eiernoedels toe en frituur ze 2 tot 3 minuten tot ze goudbruin zijn. Schep ze op het met keukenpapier beklede bord en herhaal deze stappen om alle noedels te frituren. Zet opzij.

Leg de noedels die je wilt koken 2 minuten in een pan kokend water, laat ze uitlekken en verdeel ze over twee kommen. Schep de curry en kip op de gekookte noedels en leg de gefrituurde noedels en toppings erop. Serveer met de limoenpartjes en Thaise chili-jam. Let op de botjes van de kip.

Makkelijk alternatief

Je kunt ook drumsticks of rund- of lamsvlees nemen.

Gebruik in plaats van de *khao soi*-currypasta (als je die niet kunt vinden en ook niet zelf maakt), 2 eetlepels Thaise rode currypasta en voeg er 1 theelepel van elk gemalen kurkuma, gember en kardemom aan toe.

SCHOONZOONEIEREN

(KAI LOUG KHEUH)

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

4 jonge sjalotten, in de lengte in dunne plakjes
120 ml plantaardige olie, plus extra voor het frituren
4 eieren, 8 tot 10 minuten gekookt en daarna gepeld (ik gebruik eendeneieren omdat ze zo'n mooi oranje dooier hebben – als je kippeneieren gebruikt, kook ze dan 7 tot 9 minuten)

ringen rode chilipeper en verse korianderblaadjes, ter garnering

Voor de saus

60 g palmsuiker of donkere basterdsuiker
2 el vissaus
2 el tamarindepaste
ca. 4 el water

Voor erbij

perfecte jasmijnrijst (zie pag. 168) (optioneel)

Gefrituurde gekookte eieren is bij kinderen een favoriet gerecht – iedere Thaise moeder maakt dit wel voor haar kinderen, omdat het alle Thaise zoete en zure smaken bevat en goed bij rijst en andere gerechten past. Er zijn veel verhalen over de naam, maar het bekendste is dat van een moeder die denkt dat haar dochter niet goed door haar schoonzoon wordt behandeld, dus ze geeft hem gefrituurde eieren om hem te laten weten dat hij haar dochter beter moet behandelen! Een ander (leuker) verhaal komt van het feit dat eieren in Thailand een veelgebruikt ingrediënt zijn, dus moeders maken dit gerecht vaak en vrijwel alle schoonzonen vinden het lekker.

Roerbak de plakjes sjalot in de plantaardige olie in een kleine steelpan op halfhoog vuur 3 tot 4 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn. Schep ze met een schuimspaan op een met keukenpapier bekleed bord en zet opzij.

Gooi de olie weg, schep de ingrediënten voor de saus in de pan en breng ze zachtjes en al roerend aan de kook. Controleer als de palmsuiker is opgelost de consistentie van de saus, die op die van ahornsiroop moet lijken; verhit de saus zo nodig nog langer op laag vuur om die consistentie te bereiken.

Schenk intussen voldoende plantaardige olie om in te frituren in een middelgrote pan met zware bodem; hij mag niet meer dan halfvol zijn. Zet de pan op halfhoog tot hoog vuur en laat als de olie heet is de gekookte eieren er zachtjes in vallen. Draai ze voorzichtig rond om ze gelijkmatig te bruinen en schep ze er als het oppervlak mooi bruin is met een schuimspaan uit, snijd ze doormidden en schik ze op een serveerschaal.

Schenk de saus over de eieren. Strooi de gebakken sjalot over de eieren en garneer ze met de rode chilipeper en verse korianderblaadjes. Eet ze als tussendoortje of serveer ze met jasmijnrijst.

Makkelijk alternatief

Als je geen in hebt om de eieren eerst te koken en dan te frituren, bak ze dan zoals je normaliter zou doen en schep de saus en toppings erover. Op die manier bereid wordt het gerecht schoondochtereieren genoemd.





VEGAN THAISE GROENE CURRY

(KAENG KIEW WAAN JAY)

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

1 blik à 400 ml kokosmelk
 2 el vegan Thaise groene
 currypasta (zie pag. 178)
 1 aubergine, in hapklare stukjes
 1 wortel, in hapklare stukjes
 1 courgette, in hapklare stukjes
 ¼ bloemkool, in hapklare stukjes
 70 g sperziebonen, gehalveerd
 ¼ kool, in hapklare stukjes
 225 g bamboescheuten uit blik,
 uitgelekt
 2-3 el vegan vis- of sojasaus
 1 el palmsuiker of donkere
 basterdsuiker
 3-4 kaffirlimoenblaadjes,
 hoofdnerf verwijderd,
 doormidden gescheurd
 handvol verse Thaise
 basilicumblaadjes

Voor erbij
 perfecte jasmijnrijst (zie pag. 168)

Een heerlijke en volle, plantaardige groene curry die barstensvol groenten en smaak zit.

Verhit 2 eetlepels van het dikke deel van de kokosmelk in een pan op hoog vuur. Voeg als de kokosmelk gaat koken de currypasta toe en roerbak hem 1 tot 2 minuten, tot het gaat geuren.

Roer er nog 3 eetlepels kokosmelk door en zet het vuur laag. Bak de aubergine en wortel een paar minuten en voeg de courgette, bloemkool, sperziebonen en kool toe. Roer door en verhit 12 tot 15 minuten.

Meng de resterende kokosmelk erdoor, schep de bamboescheuten erbij en verhit nog 2 tot 3 minuten. Breng op smaak met de vegan vis- of sojasaus en palmsuiker, en voeg als de curry te dik is een beetje water toe.

Haal de pan van het vuur, roer de kaffirlimoen- en verse Thaise basilicumblaadjes erdoor, en serveer met de jasmijnrijst.

Makkelijk alternatief

Je kunt dit recept maken met de seizoensgroenten die je in huis hebt – probeer het in de winter bijvoorbeeld met spruitjes.

Mocht je geen kaffirlimoenblaadjes kunnen vinden, neem dan een beetje rasp van een onbespoten limoen of citroen.

ANANASSIROOP MET CRUSHED IJS

(SAPPAROD LOI KEAW)

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten,
plus koelen

1 blik à 225 g ananasstukjes in sap
2 el suiker
crushed ijs
6-8 druiven, ontveld

Dit gerecht bestaat uit heerlijke ananas op siroop die met crushed ijs wordt geserveerd. Een lekker verfrissend en licht gerecht.

Verhit de ananasstukjes en het ananassap met de suiker in een kleine steelpan op halfhoog vuur. Roer circa 10 minuten tot de suiker is opgelost en het sap indikt. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

Schep in elk serveer kommetje een beetje crushed ijs en schep de ananas, ananassiroop en druiven erop.

Makkelijk alternatief

Dit werkt met verschillende vruchten heel goed – vervang de ananas bijvoorbeeld door mango, sinaasappel of perzik uit blik.



NAM JIM (ZEEVRUCHTENSAUS) THAISE ZOETE CHILISAUS

Dit is een andere spicy dipsaus die me aan Thaise strandvakanties doet denken, en hij is echt een must als je in Thailand gerechten met zeevruchten bestelt. Hij is heerlijk over een groot bord met zeevruchten.

Voor 1 kommetje

6-8 groene rawits
1 el zeezout
2 knoflooktenen, gepeld
sap van 1½ limoen (3-4 el)
2 el suiker
1 el verse korianderworteltjes, fijngehakt

Stamp de ingrediënten in een vijzel fijn. De saus moet zoutig, zuur, spicy en zoet smaken. Of maal alle ingrediënten in een keukenmachine tot een dikke saus.

Schep de saus in een kommetje en serveer. Bewaar hem 2 tot 3 dagen in de koelkast in een pot met deksel.

Deze dipsaus is echt een must bij ontzettend veel Thaise gerechten, zoals loempia's, varkensburgers en nog veel meer.

Voor ca. 300 ml

10 grote rode chilipepers
6-8 knoflooktenen, gehakt
150 ml natuurazijn
240 ml water
2 el zout
250 g fijne kristalsuiker
2 el maïzena vermengd met 4 el water

Maal de chilipepers, knoflook en natuurazijn in een keukenmachine fijn en schenk het in een steelpan.

Voeg het water, zout en de fijne kristalsuiker toe, en breng aan de kook.

Doe het maïzenapapje erbij en blijf roeren tot de saus bindt. Haal de pan van het vuur en laat de saus afkoelen.

Schenk de saus in een gesteriliseerde fles of pot met deksel en bewaar hem maximaal 3 maanden. Na het openen is hij nog 2 weken houdbaar in de koelkast.

