

INLEIDING

Lời Nói Dâu

Vietnam, nauwelijks hoeft op deze plaats nog betoogd te worden hoe dit land door zijn geschiedenis en door het lijden van zijn bevolking de wereld in de jaren 60 en 70 politiek en moreel grondig door elkaar heeft geschud. Mede door de talloze controversiële problemen die Vietnam ook na de hereniging van Noord en Zuid in 1975 heeft gekend, is de belangstelling voor dit land en zijn volk nog steeds aanwezig. Enkele duizenden Vietnamezen hebben zich in de jaren tachtig als vluchtelingen in Nederland gevestigd en vanaf begin jaren negentig heeft het toerisme vanuit de westerse wereld naar Vietnam een enorme vlucht genomen.

Vietnam is dan ook in vele opzichten bijzonder boeiend en mooi. Eén aspect van de Vietnamese cultuur streekt alle zintuigen tegelijk: de kookkunst. Via dit boekje met door mij eerst ergens afgekeken of opgeschreven, en daarna aan mijn (Amsterdamse) mogelijkheden aangepaste, recepten, hoop ik dat velen de Vietnamese keuken net zo zullen gaan waarderen.

Ab Stokvis

Amsterdam, maart 1985

Het culturele festival van het 25 jarige Medisch Comité NederlandVietnam in 1993 toonde aan dat er in Nederland een levendige belangstelling voor Vietnam is. Een (overigens nauwelijks gewijzigde) heruitgave van dit kookboek is dus op zijn plaats.

Amsterdam, nov. 1997

Het boekje heeft zijn weg gevonden naar ongeveer 2000 mensen. Het is in 2007 als brochure op internet gezet.

VIETNAMEES KOKEN EN ETEN

Op het eerste gezicht lijkt de Vietnamese keuken wel wat op de Chinese. De verwantschap is zeker duidelijk als men let op de wijze van bereiding, en de verwarring wordt nog groter omdat de Vietnamese burgerij de gewoonte heeft om bij speciale gelegenheden (gasten uit Nederland bijvoorbeeld!) Chinees te koken! Er bestaat echter ook een typisch Vietnamese keuken, tropischer en geuriger dan de Chinese, en daarover gaat het hier. Zoals bij iedere fijne keuken, vraagt ook de Vietnamese vaak een zekere vóórbereiding; doch met wat ervaring wordt deze tijd allengs korter.

Het belangrijkste is wel de kunst om alles, vlees, groenten en fruit in blokjes, plakjes en reepjes van de juiste grootte te snijden. Dit is essentieel bij de vrij korte, en dus ook economische, kook en baktijden, waardoor smaak en kracht van de ingrediënten zoveel mogelijk tot hun recht komen en bewaard blijven.

Ondanks de betrekkelijke eenvoud van bereiding ontbreekt het niet aan delicatessen: de juiste combinaties van verschillende ingrediënten en schotels maken een Vietnamese maaltijd tot een verrukkelijk samengaan van geuren, smaken en kleuren. Zo zal men in een salade zowel groene groenten en vruchten aantreffen, alsook varkensvlees, en zowel suiker als knoflook en nuoc mam en peper.

Voor de Vietnamese keukenmeester is *Nước Mắm* even onontbeerlijk als voor ons zout: *Nước Mắm* is een dunne bruine vissaus met een sterk aroma en zeer hartig van smaak. Met de juiste maat toegepast geeft het aan vele gerechten een fijne smaak. Ook vormt het de basis voor *Nước Mắm saus* of *Nước Chấm*, dat bij vrijwel iedere maaltijd als “dipsaus” geserveerd wordt.

De ware kookkunst uit zich voorts ook nog voor het oog: een Vietnamese maaltijd hoort niet alleen goed te smaken, maar dient ook een streling voor het oog te zijn, door de rangschikking en de kleuren van de ingrediënten.

MENU

Thực Đơn

De maaltijd wordt samengesteld uit drie of vier schotels: een soep, een gebakken gerecht, een vlees en een visschotel. Bij een echt feestmaal maakt men evenveel kleine schotels als er gasten zijn (plus een grote pan rijst), zodat de maaltijd zeer afwisselend wordt, vergelijkbaar met Indonesisch rijsttafelen.

Bij een uitgebreide maaltijd kan men vooraf een soep of een voorgerecht geven, dan enige hoofdschotels met een kom rijst, om te besluiten met een of meer nagerechten. Bij een “gewone” Vietnamese maaltijd worden soep en/of voorgerecht als hoofdgerechten geserveerd, en beperkt het dessert zich tot een banaan of een schijfje ananas.

Bij de maaltijd drinkt men groene thee, of ook wel bier of *ruou*, een soort saké of rijstwijn.

MET STOKJES ETEN

Men houdt de 2 stokjes of *chopsticks* in één hand, de eerste onbeweeglijk geklemd tussen duimbasis en middenhand en rustend op de gekromde ringvinger en pink, met de duimtop en wijs en middelvinger kan het andere stokje bewogen worden en zo kunt u de stokjes als een soort pincet gebruiken.

Ik heb eens iemand (in Nederland, in een restaurant) van eetstokjes echt een soort pincet zien fabriceren door de stokjes aan één kant samen te binden met een elastiekje en vlak vóór het elastiekje een klein stukje vlakgom tussen de stokjes te klemmen.

Hoe dan ook, eenmaal gewend aan het eten met stokjes zult u niet anders meer willen wanneer u oosters eet. Het geduld dat erbij nodig is wordt dan tot een vorm van ontspanning die de maaltijd extra aangenaam doet verlopen.

UITRUSTING EN VOORBEREIDING

Wie (vaker) Vietnamees (en Chinees) wil gaan koken doet er goed aan een Chinese winkel of toko te bezoeken en zich een middelgrote *Wok* met bijpassende spatel aan te schaffen. Een wok is een buikige, van dun metaal gemaakte bakpan, die bijzonder geschikt is voor het snel “roerbakken”, door de dunne bodem. Dit is een investering waar u geen spijt van zult hebben. Schaft u zich dan tevens de volgende basisingrediënten aan:

- * een fles vissaus (*Nước Mắm*), bij voorkeur Vietnamese, maar meestal is alleen Thaise verkrijgbaar,
- * een fles Vietnamese rijstalcohol (*Ruou*) of Japanse saké,
- * een potje 5specerijenpoeder (*Ngũ Vị Hương*),
- * (eventueel) een zakje ve tsin (glutamaat),
- * een pak Vietnamese rijstvermicelli (*Bánh Phở*),
- * een pak transparante vermicelli (*Bún Tàu*),
- * gedroogde geparfumeerde champignons (*Nấm Hương*),
- * gedroogde zwarte champignons (katteoren of *Nấm Mèo*),
- * gedroogde rijstvelen (gallettes de riz, of *Bánh Tráng*),
- * en om ook op Chinees/Vietnamese manier te kunnen eten: eetstokjes en kommetjes.

De meeste van deze instrumenten en ingrediënten zijn in delicatessenwinkels of Chinese toko's te verkrijgen.

Een paar adressen: in Amsterdam zijn diverse exotische winkels te vinden, onder meer op en rond de Geldersekade en op en rond de Albert Cuypmarkt. Door de aanwezigheid van vele Vietnamezen in Nederland zijn in vele steden inmiddels ook Vietnamese winkels te vinden..

Allerlei produkten uit de Derde Wereld, waaronder uit Vietnam: ananas en lychees in blik, groene thee en kroepoek, worden in Nederland geïmporteerd door de SOSwereldwinkel organisatie. Kruiden als verse mint en koriander zijn nu ook overal te verkrijgen, een grote varieteit is te vinden bij Xotus Oriental te Delft en andere filialen, zie <http://www.amazingoriental.com/>.

In sommige Chinese winkels zijn ook vele interessante kant-en-klaar produkten te verkrijgen, zoals zakjes soep en diverse ingeblikte complete hoofdschotels.

Smakelijk eten!

Chúc Ăn Ngon!

TIPS VOOR HET KOKEN MET DE WOK

Men moet leren koken met een wok, ongeveer zoals men aan een vulpen moet wennen. De kook en baktijden in de in dit boekje gegeven recepten zijn gemiddelden: ze zijn aangepast aan mijn 36 cm wok, aan mijn fornuis en aan mijn smaak. Er valt dus veel te experimenteren! De tips:

- * Snijd van te voren alles op maat. Harde groenten als wortel en bleekselderij in kleine blokjes (of in sierlijke vormpjes), andere groenten kunnen wat grover gesneden worden;
- * Maak ook alle dressings en sausen klaar en meet alles af wat afgemeten moet worden, vóórdát u met het “wokken” begint. Tijdens het koken is er geen tijd meer voor;
- * Zet alles in volgorde van toevoegen onder handbereik klaar;
- * Gebruik ongeveer 2 eetlepels olie per pond gesneden vlees of groenten. Meng er een beetje sesamolie door, lekker! Bak grote hoeveelheden eerst in porties van ± een pond en voeg ze dan samen;
- * Roerbakken, de naam zegt het al, is bakken op hoog vuur onder voortdurend omscheppen van de ingrediënten. Begin altijd met het vlees, als alle stukjes aan alle kanten gekleurd zijn zet u het apart;
- * Voor de groenten voegt u eerst weer wat olie toe, en dan de verschillende groenten in volgorde van hun baktijd. Als de groenten klaar zijn voegt u het vlees toe en bindt u het vocht.

INGREDIËNTEN

Các Vật Liệu

Caramel wordt in de Oosterse keuken veel gebruikt om vlees te kleuren. Het kan worden gemaakt door een paar scheppen suiker met een weinig water in een pannetje tot een donkerbruin stroopje te laten indikken.

Gember is als verse wortel te koop bij groentewinkels en op de markt.

Geparfumeerde champignons zijn bruine paddestoelen, die in gedroogde vorm te koop zijn, doch in Nederland nog maar in een paar winkels. In Parijs zijn ze in de Vietnamese winkels te krijgen.

De Japanse Shiitake paddestoelen kunnen als vervanging dienen, maar alleen voor het oog, want ze zijn niet geparfumeerd!

Inktvis kan het best vers gekocht worden bij de viswinkel of op de markt, het is ook gedroogd te koop bij Chinese winkels.

Verse koriander is volop te krijgen op de markt, in diverse oosterse winkels en in supermarkten. Onmisbaar ingrediënt bij diverse recepten.

Mei Kuei Lioo is een sterk alcoholische drank met rozensmaak. Het is te koop bij Chinese winkels.

Mint is op de markt, bij de groenteboer, in de supermarkt te krijgen. Het is zeer smakelijk in salades en soepen, maar er kan ook lekkere thee van gezet worden.

Nuoc Mam is een door autolyse (bacterievrije rotting) verkregen amberkleurig vloeibaar extract van diverse soorten zeevis, met een zeer sterke en voor velen onaangename geur. De beste soort nuoc mam komt van het Vietnamese eiland Phu Quoc. Het wordt in Vietnam zeer veel gebruikt, ongeveer zoals men in Nederland zout gebruikt. Hier is nuoc mam uit Thailand wel verkrijgbaar in Chinese winkels. Het loont de moeite om echte Vietnamese nuoc mam uit Parijs mee te (laten) nemen als u vaker Vietnamees eten wilt bereiden.

Rijstvellen (galettes de riz) zijn zeer dunne, gedroogde loempiavellen, gemaakt van rijstmeel. Ze worden gebruikt voor het maken van de smakelijke lenterolletjes en nem (Vietnamese loempiaatjes). In Chinese winkels te krijgen, in nood te vervangen door “gewone” loempiavellen.

Tahoe of **Tofu** ofwel sojakaas.

Taugé is ook makkelijk verkrijgbaar. Het is ook eenvoudig zelf te “maken” door groene sojaboontjes te laten kiemen (in ± 10 dagen tijd).

Transparante vermicelli is, net als de rijstvellen, van rijstmeel gemaakt, en te koop in Chinese winkels.

Ve Tsin of ofwel natriumglutamaat is een zoutachtige, als smaakversterker werkzame stof. Het gebruik ervan is omstreden omdat sommige mensen er overgevoelig voor blijken te zijn. Dan maar wat extra zout of nuoc mam.

Vijfpecerijenpoeder, de naam zegt het al, is een mengsel van 5 specerijen. Het overheersende ingrediënt is steranijs. In zakjes of blikjes te koop in Chinese winkels.

Zeewier is ook gedroogd te koop.

Zoute sojaboontjes zijn in blik te koop, ook al in de Chinese winkels.

Zwarte paddestoelen, ook katteoren genoemd vanwege de gelijkenis. Ze zwellen zeer sterk op in water. In gedroogde vorm te koop in de Chinese winkels.

IN DE REGEL ZIJN DE RECEPTEN VOOR 4 PERSONEN

VOORGERECHTEN

GEVULDE FLENSJES UIT HUÉ

Bánh Xào Huế'

- * 4 volle eetlepels rijstmeel
- * 1 eetlepel aardappelmeel
- * wat gehakte bieslook
- * een beetje saffraan
- * 200 gram varkensgehakt
- * 200 gram taugé
- * 100 gram garnalen
- * 100 gram puree van sperziebonen
- * enkele champignons de Paris
- * 1 ui
- * sla en mintblaadjes
- * olie, nuoc mam saus (z.a.)

Maak van het meel, de bieslook en saffraan en wat water een zeer dun flensjesbeslag en laat dit een uur staan. Voor de vulling bakt men afzonderlijk de ui, de in plakjes gesneden champignons, de taugé (kort), en het gekorrelde gehakt.

Bak nu in een koekepan de flensjes, een eetlepel beslag per keer. Leg op de helft van elk flensje een paar lepels van ieder ingrediënt van de vulling (de puree van sperziebonen is facultatief), laat het met de deksel op de pan nog een minuut bakken en vouw dan het flensje dubbel als een omelet.

Eet dit gerecht gerold in blaadjes sla en mint, en met nuoc mam saus.

VIETNAMESE LOEMPIAATJES

Nem of Cha Giò

- * 200 gram gaar varkens of kippevlees
- * 100 gram krab en/of garnalen
- * 100 gram taugé
- * 50 gram transparante vermicelli
- * 40 gram zwarte champignons
- * 10 geparfumeerde champignons
- * 10 sjalotjes of 1 ui
- * 1 teentje knoflook
- * ve tsin, peper, zout
- * 1 ei en 1 eidooier

- * 10 loempiavelletjes van rijst: *Bánh Tráng*
- * 1 eiwit
- * frituurolie

- * 40 stukken slablad
- * verse mintblaadjes
- * nuoc mam saus (z.a.)

NB dit gerecht kost *veel tijd* !

Het vietnamese loempiaatje of Paté Imperial is hét nationale Vietnamese gerecht. Reken per persoon op 8 á 10 kleine “nemmetjes” van ± 5 cm, of ook wel 1 á 2 saucijs grote loempia's. Het hier geboden recept is voldoende voor zo'n 40 kleintjes, die bovendien rijk gevuld zijn. De vulling kan net zo eenvoudig of ingewikkeld gemaakt worden als u wilt. Een recept voor vegetarische nem staat op bladzijde 42.

Snijd, hak en pers alle ingrediënten voor de vulling klein (nadat de vermicelli en de champignons eerst een half uur in warm water geweekt zijn) en meng alles goed door elkaar.

Maak de loempiavellen één voor één nat in lauw water en laat ze zacht worden op een natte theedoek. Knip elk velletje in vier kwarten. Leg op ieder kwart velletje een flinke eetlepel vulling en rol en vouw er volgens de tekening een klein loempiatje van.

Plak het puntje met een beetje eiwit vast. Bak de nem in de hete frituurolie tot ze mooi bruin zijn.

Serveer de nem op een bed van sla en mintbladeren met een kommetje nuoc mam saus erbij. Eet de nem liefst warm, gerold in mint en slablad, na ze in de saus gedoopt te hebben. Teveel gemaakte nem kunnen prima een dag bewaard worden en als koud hapje tussendoor dienen.

N.B. Veel recepten voor Vietnamese loempiaatjes willen dat u de loempiavellen nat maakt in water waarin suiker is opgelost “zodat de loempiaatjes bij het bakken mooi gaan glinsteren”. Mijn ervaring is dat de loempiaatjes daardoor bij het bakken aan elkaar kleven en bij het losmaken open scheuren, wat een enorm gespetter tot gevolg heeft. Afrader dus, die suiker!

KRAB OF GARNALENPASTEITJES

Cha Cua Hay Tôm

- * 150 gram varkensgehakt, gekorrelt
- * 50 gram chinese vermicelli, geweekt en gesneden
- * 50 gram zwarte champignons, geweekt en gesneden
- * 100 gram krab of garnalen
- * 1 ui, fijn gehakt
- * 50 gram paneermeel
- * 4 eieren
- * ve tsin, peper
- * nuoc mam
- * bieslook, fijn gesneden

Maak een mengsel van 3 eiwitten, een heel ei en alle andere ingrediënten behalve de bieslook. Giet dit mengsel in een met olie ingevette vorm of meerdere kleine vormpjes (St. Jacobsschelpen b.v.). Sla de drie overgebleven eidooiers en giet het eigeel over de gevulde vorm(pjes), en garneer ze met de bieslook. Laat dit gerecht gaar worden in de oven of au bain marie, en serveer het warm in de vormpjes of in plakken gesneden.

Deze pasteitjes kunnen als voorgerecht of als hoofdschotel (dan met witte rijst en een “dip”saus) gegeten worden.

SALADES

GARNALENKIPPESLA

Tôm Nôm Gà

- * 150 gram kippevlees
- * 100 gram noorse garnalen
- * sla of andijvie in repen
- * 2 teentjes knoflook
- * 4 sjalotjes
- * 1 theelepel suiker
- * 1 eetlepel azijn
- * 1 eetlepel olie
- * 1 theelepel nuoc mam
- * korianderblaadjes
- * schijven citroen
- * 8 grote gepelde garnalen

Maak van de geperste knoflook, de fijngesneden sjalotjes, de suiker, azijn, olie en nuoc mam een dressing en meng deze door de sla in een slabak. Meng hier losjes de garnalen en kipstukjes doorheen. Versier de sla met de citroenschijven en de korianderblaadjes en rangschik de grote garnalen er op.

Kipvlees, geplukt van een gare soepkip (als u bijvoorbeeld soep Hanoi heeft gemaakt) is zeer geschikt om deze sla mee te maken. Bakt u de stukjes eerst nog even in hete olie.

GARNALENSLA

Goi Tôm

- * 300 gram verse garnalen
- * 1 krop sla
- * 2 teentjes knoflook
- * 1 nootje gember uit de pot
- * mint en korianderblaadjes
- * 1 rood spaans pepertje
- * sesamololie, gemberstroop
- * nuoc mam, ve tsin

Snijd de sla in repen, pers de knoflook en snijd het spaanse pepertje en het nootje gember zeer fijn. Meng nu alle ingrediënten door elkaar, breng op smaak met nuoc mam, ve tsin en gemberstroop (of suiker). Garneer deze salade met wat mint en korianderblad.

TAUGÉ SLA

Goi Giá

- * 300 gram taugé
- * fijn zout
- * wat selderieblad en een wortel
- * nuoc mam saus (z.a.)

Was de taugé zorgvuldig en laat het uitlekken. Laat de taugé in een slakom en bestrooid met het zout minstens 10 uur staan. Het gevormde vocht kan bewaard worden en een volgende keer aan de taugé worden toegevoegd; de sla is dan veel sneller gereed.

Garneer de sla met wat fijngesneden selderieblad en geraspte wortel, en breng hem op smaak met nuoc mam saus.

SOEPEN

RUNDVLEESSOEP MET RIJST

Cháo Bò

- * 150 gram biefstuk
- * 1 kopje rijst
- * 2 theelepels gehakte gember
- * fijngesneden sjalot of preigroen
- * gesneden verse koriander
- * bouillon, nuoc mam
- * peper, ve tsin

Was de rijst en kook ze in de bouillon op laag vuur. Voeg nuoc mam, ve tsin en peper naar smaak toe. Snijd de biefstuk in flinterdunne plakjes en verdeel deze met de gehakte gember en de koriander en over 4 kommen. Giet hier de hete bouillon op. Garneer de soep met het sjalot of preigroen.

EISOEP

Canh Trúng

- * 2 eieren
- * 3 rijpe tomaten
- * 100 gram kleine noorse garnalen
- * bouillon, nuoc mam
- * peper, ve tsin
- * bieslook

Ontvel en ontpit de tomaten en snijd ze in partjes. Kook de tomatenpartjes en de garnalen ongeveer 10 minuten in de bouillon. Haal de pan van het vuur. Kluts de eieren in een kopje en giet dit langzaam, al roerend, in de bouillon. Breng de soep op smaak met nuoc mam, peper en ve tsin. Garneer met bieslook.

SOEP HANOI

Pho

- * 1 soepkip
- * 100 gram gedroogde garnalen
- * 1 gedroogde inktvis
- * 50 gram verse gemberwortel
- * 2 of 3 grote uien
- * 1 theelepel ve tsin
- * 6 eetlepels nuoc mam
- * 200 gram chinese vermicelli
- * 300 gram biefstuk in fijne reepjes
- * zeer fijn gesneden prei
- * mint en korianderblaadjes
- * peper, citroen en nuoc mam

Trek anderhalve liter bouillon van de soepkip, de garnalen, de inktvis, gemberwortel en uien, en breng deze op smaak met de ve tsin en de nuoc mam. Wanneer de bouillon een paar uur getrokken heeft deze door een doek zeven. Peper, citroen en nuoc mam naar smaak toevoegen.

De soepkip kan in een ander gerecht, bijvoorbeeld een salade met kipvlees (z.a.) gebruikt worden. De chinese vermicelli in ruim water met een beetje zout koken tot ze zacht is en afspoelen met koud water.

Neem nu 4 grote soepkommen, verdeel er de vermicelli over en leg daar de reepjes rauwe biefstuk en wat preigroen op. Giet vlak voor het opdienen de kokende bouillon er over en garneer met mint en koriander.

KRAB EN ASPERGESOEP

Canh Mang Tây Cua

- * 1 liter kippebouillon
- * 1 blikje krab
- * 1 blikje aspergepunten
- * 1 gekookte eidooier
- * 1 dikke plak ham in stukjes (facultatief)
- * 5 geparfumeerde champignons
- * gehakte bieslook, gehakte ui
- * verse korianderblaadjes
- * maïzena, ve tsin, zout, peper

Laat de champignons ee half uur weken in een kop heet water en snijd ze dan in reepjes, gooi de harde stelen weg. Breng het paddestoelennat met de bouillon en de ui in een soeppan aan de kook en laat de ui zacht worden. Roer nu de krab, de aspergepunten en de champignonstukjes er door en breng weer aan de kook. De ham kan er nu ook bij.

Meng de maïzena met een halve kop koud water en giet dit al roerend door de soep tot die helder en gebonden is. De soep kan nog sterker van smaak gemaakt worden met het krabnat uit het blik. Dien de soep op in kommen, bestrooid met verkruimeld eidooier en een beetje gehakte bieslook en korianderblad.

KIPPEOEP MET NOEDELS

(Canh) Miên Già

- * 500 gram kippevlees
- * 50 gram chinese vermicelli
- * 25 gram zwarte champignons
- * 10 geparfumeerde champignons
- * 1 eetlepel nuoc mam
- * 3 sjalotten
- * 1 spaanse peper
- * olie, peper
- * korianderblaadjes

Trek bouillon van het kippevlees en breng deze eventueel extra op smaak met een tablet. Haal het kipvlees uit de bouillon en snijd het in kleine stukjes. Zeef de bouillon. Week de vermicelli en de paddestoelen in warm water, en snijd de paddestoelen in kleine stukjes (stelen weggooien).

Verhit de olie in een wok en roerbak de gehakte sjalotten 2½ minuut. Voeg er het kipvlees en de champignons aan toe en bak nog een minuut. Schep de inhoud van de wok in de bouillon en voeg tenslotte nuoc mam, peper en vermicelli toe. Laat de vermicelli nog 10 minuten zwellen op laag vuur. Garneer de soep met dunne ringetjes rode peper en korianderblaadjes.

GROENTESOEP MET ZEEWIER

Canh Rau Càn

- * 1 liter bouillon
- * 16 stukken zeewier van 5 x 1 cm
- * 35 gram transparante vermicelli
- * 1 kleine winterwortel
- * 1 dikke plak koolrabi
- * 1 grote ui
- * 2 teentjes knoflook
- * 1 rode spaanse peper
- * ¼ theelepel sesamolie
- * olie, nuoc mam
- * verse mintblaadjes

Week de vermicelli en de zeewier in warm water. Snijd de wortel en de koolrabi in reepjes en de ui in ringen. Hak de spaanse peper en de knoflook fijn.

Maak de olie heet in een wok en roerbak hierin eerst de wortelrepen 2 minuten, doe er dan de ui, knoflook, rode peper en zeewier (en eventueel nog wat olie) bij en bak onder goed omscheppen weer 2 minuten.

Schep het gebakken mengsel in de bouillon, voeg er de nuoc mam en de vermicelli aan toe, breng het geheel aan de kook en laat daarna op laag vuur nog 10 minuten koken. Garneer de soep met reepjes mintblad.

SAUSEN

NUOC MAM SAUS

Nuóc Châm

- * 4 eetlepels nuoc mam
- * 4 eetlepels warm water of bouillon
- * 2 theelepels citroensap
- * 2 theelepels wijnazijn
- * 1 theelepel suiker
- * 1 teentje knoflook
- * ½ rood spaans pepertje

Alle ingrediënten eenvoudig door elkaar roeren. Versier de saus met enige flinterdun gesneden prei en wortelreepjes. Iedere gast krijgt een klein kommetje met ongeveer twee eetlepels van deze “dip”saus om het naar eigen goeddunken te gebruiken.

Uitstekende kwaliteit Vietnamese nuoc mam (van het eiland Phú Quốc) kan sterker verdund worden (5-6 eetlepels water/bouillon).

ZOETZURE SAUS

Nuóc Xốt Chua Ngọt

- * 2 eetlepels azijn
- * 1 eetlepel suiker
- * 1 eetlepel nuoc mam of soja
- * ½ eetlepel bloem
- * ½ teen knoflook

Los op zacht vuur de suiker op in de azijn en de nuoc mam (of soja als u vegetarisch kookt) en bind dit met de bloem tot een saus. Door toevoeging van knoflook uit het persje en/of fijngehakte spaanse peper wordt de saus wat pittiger.

Een lekkere saus voor bij gebakken vlees, gevogelte of vis.

SOJA SAUS

- * “Superior Soy” uit de Chinese winkel
- * knoflook, spaanse peper, azijn, suiker

Als “dipsaus” zo uit de fles in kleine kommetjes op te dienen, dan wel pittiger maken door toevoegen van de zelfde ingrediënten als bij nuoc mam saus (z.a.): knoflook, spaanse peper, azijn en suiker.

RUNDEVLEESGERECHTEN

KALFSLEVER AAN PENNEN

Gian Bò Nuóng

- * 100 gram kalfslever
- * 100 gram hamlap
- * 100 gram ontbijtspek
- * 1 theelepel kerrie
- * 1 snufje 5specerijenpoeder
- * ½ eetlepel suiker
- * 1 eetlepel nuoc mam
- * 1 eetlepel olie
- * wat gemalen gebrande pinda's
- * sla en mintbladeren

Snijd al het vlees in blokjes van 3 cm. en doe het bij elkaar in een schaal met de kerrie, de suiker, nuoc mam, olie en 5specerijenpoeder. Omroeren en een uurtje laten staan.

Rijg nu om en om blokjes hamlap en blokjes in spek gewikkelde lever aan pennen en rooster die op de barbecue. Serveer de pennen op een bed van sla en mint en garneer met pindastrooisel. Geef hier rijst en rauwkost bij.

RUNDEVLEES MET GROENTEN

Thit Bò Rau

- * 150 gram biefstuk
- * 2 wortels
- * ¼ bloemkool
- * 1 ui
- * 1 teentje knoflook
- * nuoc mam, olie
- * zout, maïzena

Snijd het vlees en de groenten aan reepjes. Roerbak het vlees met ui en knoflook in een wok gedurende 1 minuut, of tot het vlees niet meer rood ziet. Zet het apart. Bak nu de groentereepjes in wat olie gedurende ten hoogste drie minuten, voeg er het vlees weer aan toe en wat nuoc mam, en bind het vocht met een weinig maïzena opgelost in water of bouillon. U kunt deze schotel maken met diverse groenten die beschikbaar zijn.

RUNDEVLEES MET KERRIE

Bò Càri

- * 600 gram runderlappen
- * 2 uien
- * 1 teentje knoflook
- * nuoc mam, olie, ve tsin
- * 2 eetlepels kokosmelk
- * 2 theelepels kerrie

Snijd het vlees in blokken en de uien in ringen. Roerbak de knoflook en uien tot ze glazig zijn, voeg dan het vlees toe en bak het 5 minuten. Doe de nuoc mam naar smaak, de kerrie en twee koppen water erbij en laat het vlees op laag vuur sudderen totdat het gaar is (ongeveer één uur). Voeg tot slot de kokosmelk toe en laat nog een paar minuten meekoken. Dien dit gerecht warm op met rijst.

FONDUE OP VIETNAMESE WIJZE

Bò Nhung Dâm

- * 600 gram mals rundvlees in plakjes
- * 2 uitjes
- * 1 krop sla
- * mint en korianderblaadjes
- * 1 winterwortel, 1 komkommer
- * 100 gram taugé
- * 15 loempiavelletjes van rijst: *Bánh Tráng*
- * 1 liter runderbouillon
- * 4 eetlepels azijn
- * 1 tak bleekselderij
- * 1 theelepel olie
- * 2 tenen knoflook
- * 2 theelepels suiker
- * nuoc mam saus (z.a.), soja saus (z.a.)
- * andere sausjes naar smaak

Rangschik de plakjes rundvlees sierlijk op een groot bord en versier het geheel met wat uienringetjes.

Was de sla, blancheer de taugé, rasp de winterwortel en snijd de komkommer in schijfjes. Rangschik alle groenten op een tweede bord.

Maak de loempiavelletjes zacht door ze op een natte doek te leggen, knip ze in vieren en maak voor iedere gast afzonderlijk een schoteltje met 10 á 15 van deze kwart stukjes.

Snijd de bleekselderij en de ui fijn, pers de knoflook en maak met deze ingrediënten en de runderbouillon, de azijn, olie en suiker een geurige pot bouillon. Plaats deze midden op tafel op een réchaud. Daaromheen zet u de borden met vlees en groenten en de schoteltjes met de loempiavelletjes en de sausjes.

Men eet deze feestmaaltijd met de handen! Neem eerst een kwart loempiavelletje, leg er naar smaak wat van elke soort groente op en daarna een paar stukjes vlees, nádat die eerst kort in de bouillon gaar gekookt zijn. Vouw en rol nu het velletje dicht tot een rolletje en doop het in een van de sausjes. Eet smakelijk!

GEVULDE TAHOE

Dâu Phụ Nhiêi Thịt

- * 250 gram mager rundergehakt
- * 6 geparfumeerde champignons
- * 1 ui
- * 1 teentje knoflook
- * 2 staven verse tahoe
- * 2 rijpe tomaten
- * witte peper, bloem
- * nuoc mam, olie

Week de champignons een half uur in een kop heet water. Verwijder de stelen en snijd de koppen in reepjes, bewaar het nat. Meng in een kom het gehakt met de champignons, gehakte ui en knoflook, peper en een beetje nuoc mam. Kneed en roer deze vulling tot ze glad is.

Snijd de staven tahoe overdwars in plakjes van maximaal 1 cm. dik. Maak nu telkens van twee plakjes tahoe en een eetlepel vulling een “tostie”, en bak de gevulde tahoe in olie aan beide kanten bruin. Laat daarna met de deksel op de pan op zacht vuur in 10 minuten de vulling gaar worden.

Snijd de tomaten in partjes en bak ze in olie, voeg dan al roerend wat van het paddestoelennat en nog wat nuoc mam toe en bind deze saus met bloem.

Rangschik de gevulde tahoe op een verwarmde schotel en schep de saus erover.

VARKENSVLEESGERECHTEN

VARKENSVLEES MET BAMBOE

Mang Xào Thịt Heo

- * 200 gram mager varkensvlees
- * 100 gram varkenslever
- * 100 gram verse garnalen
- * 150 gram verse bamboe in reepjes
- * 1 ui
- * 1 teentje knoflook
- * 1 spaanse peper
- * 3 tomaten
- * ve tsin, bloem, peper, suiker
- * nuoc mam
- * groen van uien

Snijd het vlees en de lever in dunne plakjes en maak de garnalen schoon. Bestrooi dit alles met peper, zout en suiker en laat het een half uur staan. Roerbak in de wok de fijngesneden ui, knoflook en spaanse peper, tot de ui goudgeel is en voeg er dan het mengsel van vlees en garnalen aan toe, en tot slot de bamboe. Laat dit alles ongeveer 10 minuten koken.

Voeg nu de tomatenpartjes toe, een mespunt ve tsin en de nuoc mam. Bind de saus met de bloem. Serveer deze schotel gearneerd met wat uien groen, en geef er witte rijst en nuoc mam saus bij.

VARKENSVLEES MET CAMEL

Thịt Khô Can

- * 200 gram mager varkensvlees, b.v. hamlap
- * ½ ui
- * 2 teentjes knoflook
- * 2 eetlepels nuoc mam
- * zout, caramel

Snijd het vlees in plakjes en bak ze met de gesnipperde ui en knoflook. Voeg nuoc mam en een beetje caramel toe, net genoeg om het vlees te kleuren. Bak nog een paar minuten en voeg dan een sherryglas water toe. Afschuimen en nog een kwartier laten sudderen, tot de saus ingedikt is.

VARKENSNIEREN AAN PENNEN

Qua Cát Lon Nướng

- * 2 varkensnieren
- * 150 gram plakjes ontbijtspek
- * 1 eetlepel nuoc mam
- * 1 theelepel suiker
- * ¼ theelepel "5specerijenpoeder"
- * cognac
- * sla en mintblaadjes
- * nuoc mam saus (z.a.)

Snijd de nieren in de lengte doormidden en verwijder de witte delen. Snijd ze verder in blokken. Laat de blokken nier een paar uur in water staan, dat af en toe ververs wordt.

Laat de stukken nier uitdruipen en leg ze vervolgens een half uur in een mengsel van nuoc mam, suiker, 5specerijenpoeder en cognac.

Wikkel de blokken nier in de lapjes spek en rijg ze aan pennen. Rooster ze op houtskoolvuur en serveer ze op een bed van sla en mintblaadjes. Geef er nuoc mam saus bij.

NIEREN IN SAUS

Qua Cát Lon Rang Xôt

- * 2 varkensnieren
- * 1 ons champignons en
- * 10 geparfumeerde champignons
- * 1 ui
- * 1 grote wortel
- * 1 eetlepel nuoc mam
- * bloem
- * korianderblaadjes

Snijd de nieren doormidden en haal de witte delen eruit. Snijd de nieren vervolgens in kleine blokjes en laat deze een paar uur in water staan, dat regelmatig verversd wordt. De paddestoelen klein snijden, de geparfumeerde champignons eerst ½ uur weken, en dan ook fijn snijden. De ui in ringen en het worteltje heel fijn snijden.

Bak de uiringen een paar minuten in de wok, en haal ze er uit. Bak nu de nierblokjes ± 3 minuten en meng weer met de ui. Wegzetten.

Smoor champignons en wortelstukjes in een beetje vet en maak een saus met in water opgeloste bloem en wat nuoc mam.

Maak nu de nierstukjes weer warm, leg ze op een schotel en giet de saus er over. Garneren met korianderblaadjes.

GEVULDE TOMATEN

Cà Chua Nhoi Thit

- * 4 grote tomaten
- * 250 gram varkensgehakt
- * 8 geparfumeerde champignons
- * 4 sjalotten
- * 50 gram transparante vermicelli
- * 1 theelepel suiker
- * nuoc mam, ve tsin
- * paneermeel, boter
- * peper, aluminiumfolie

Snijd de tomaten in tweeën en hol ze uit. Week de vermicelli en de paddestoelen een half uur in warm water, en snijd ze fijn, evenals de sjalotten. Voeg dit alles met het fijngehakte tomatenvlees (zonder pitten) bij het gehakt en roer het er goed door. Vul de tomatenhelften met dit mengsel. Strooi er een beetje paneermeel bovenop, leg daarop een klontje boter en verstevig de tomaten eventueel rondom met aluminiumfolie. Verwarm ze in de oven op 180° C gedurende 30 à 40 minuten en dien warm op.

EIERGERECHTEN

OMELET MET KRAB OF GARNALEN

Trúng Tráng Cua Hay Tôm

- * 2 eieren per persoon
- * krab of garnalen
- * gehakte bieslook
- * verse korianderblaadjes
- * zout

Maak een omelet; halverwege de baktijd rangschikt men de krab of garnalen erop en het geheel wordt versierd met bieslook en korianderblaadjes.

OMELET CHAMPIGNONS

Trúng Tráng Nâm

- * 6 eieren
- * 1 ui
- * 1½ ons Parijse grotchampignons
- * 3 geparfumeerde champignons
- * 3 theelepels nuoc mam

Snijd de ui en de champignons klein. Bak de gesnipperde ui en voeg als de stukjes glazig zijn de champignons toe. Bak nog even door en voeg dan de nuoc mam toe en giet er de losgeklopte eieren overheen. Bak op zeer zacht vuur een omelet.

GESTOOMDE EIENEN

Trúng Hấp

- * 6 eieren
- * 250 gram gehakt
- * 50 gram transparante vermicelli
- * 6 geparfumeerde champignons
- * 6 zwarte champignons
- * groen van sjalot of prei
- * nuoc mam
- * peper, ve tsin

Week de vermicelli en de champignons een half uur in warm water. Snijd ze klein. Kluts de eieren en voeg er de andere ingrediënten aan toe. Meng goed en doe het mengsel in een vuurvaste schaal of meerdere kommetjes, en laat het gerecht in een stoompan of in de oven op 180° C in 40 minuten gaar worden. Warm opdienen.

OMELET MET TAUGÉ EN GARNALEN

Trúng Tráng Giá Và Tôm

- * 100 gram taugé
- * 100 gram garnalen
- * 3 zwarte champignons
- * 3 geparfumeerde champignons
- * 4 eieren
- * 1 sjalotje

Laat de champignons in warm water weken en snijd ze aan reepjes, en hak het sjalotje fijn. Bak in een weinig olie het sjalotje, voeg champignons en garnalen toe en bak weer even. Als laatste de taugé erbij bakken, zodat ze knapperig blijft. Giet nu hierover de losgeklopte eieren en bak op zacht vuur een omelet.

KIPGERECHTEN

KIP MET AMANDELEN

Thịt Gà Xào Hành Nhân

- * 250 gram kippeborst
- * 150 gram hamlap
- * 15 geparfumeerde champignons
- * 1 blikje krab
- * 3 sjalotjes
- * 1 ui
- * 1 courgette
- * 1 winterwortel
- * 40 gram geschaafde amandelen
- * nuoc mam, bouillon van tablet
- * ve tsin, maïzena
- * korianderblaadjes

Snijd al het vlees in blokjes en hak de sjalotjes en de ui fijn. Roerbak dit alles in een wok met wat olie tot de ui goudgeel ziet. Voeg een theelepel nuoc mam toe.

Snijd de courgette in blokjes en de wortel in dunne plakjes en voeg dit bij het vlees. Laat nu het geheel een kwartier koken, terwijl af en toe wat bouillon toegevoegd wordt. Doe er dan de verkruimelde krab en geparfumeerde champignons bij. Bind de saus met maïzena en breng het gerecht op smaak met nuoc mam en ve tsin. Bak de geschaafde amandelen in een koekepan zonder vet op laag vuur bruin en garneer hiermee de schotel.

HAANTJE MET MAÏS

Gà Kho Ngô

- * 1 haantje van 3/4 kilo
- * 1 blikje maiskorrels
- * 10 geparfumeerde champignons
- * 1 ui
- * ½ eetlepel chinese soja
- * peper, zout
- * gehakte bieslook

Laat de geparfumeerde champignons een half uur in warm water wellen en snijd ze in kleine stukjes. Hak de ui fijn. Maak een mengsel van de ui, bieslook, champignons en maiskorrels en vul het haantje hiermee.

Braad het haantje even aan in de braadpan, en voeg dan de soja en het sap van de maïs toe (en eventueel overgebleven vulsel). Laat dit een uur stoven. Overgiet het haantje af en toe met de jus.

GEROOSTERDE KIP

Thit Gà Nướng

- * 1 braadkip in 8 stukken
- * 10 eetlepels sojasaus
- * 1 gehakte ui
- * 2 teentjes knoflook
- * 1 theelepel suiker
- * zout en peper

Marineer de stukken kip in een mengsel van alle overige ingrediënten, 12 uur lang in de koelkast. Bedek een bakblik met aluminiumfolie, leg de stukken kip erop en rooster ze 50 - 55 minuten in een matig hete oven.

KIP MET GEMBER

Gà Xào Củng

- * 200 gram kipvlees in blokjes
- * 50 gram verse gember, geraspt
- * 1 grote ui
- * 1 teen knoflook
- * 2 eetlepels gezouten sojaboontjes
- * olie, suiker

Roerbak de grof gesneden ui en de gehakte knoflook in de olie in een wok. Voeg, als de ui glazig is, de kip toe en bak tot er geen spoortje roze meer te zien is. Voeg nu ruim de helft van de gember toe en de sojaboontjes en een theelepel suiker (te vervangen door wat gemberstroop als je gember uit een potje gebruikt). Doe er een wijnglas water of bouillon bij en laat het geheel een kwartier op zacht vuur koken. Bestrooi dit gerecht voor het opdienen met de rest van de gember.

GEBAKKEN KIP

Gà Rang

- * 250 gram kippevlees
- * 2 uien
- * 3 tenen knoflook
- * 1 kop bouillon
- * nuoc mam, olie
- * suiker, zout, peper

Maak van een eetlepel suiker en een beetje water vloeibare caramel. Verhit de olie in een wok, bak hierin de grofgesneden ui en de gehakte knoflook tot de ui glazig is, en voeg dan de kip in blokjes toe, en bak deze tot er geen spoortje roze meer te zien is. Voeg nu de caramel, twee eetlepels nuoc mam, zout en peper en ten slotte de bouillon toe. Laat de saus een kwartier inkoken.

VISGERECHTEN

GEBAKKEN GROTE GARNALEN MET SJALOT

Tôm Xào Hành

- * 400 gram grote garnalen
- * 12 sjalotten
- * 3 eetlepels olie
- * 1 eetlepel nuoc mam
- * 2 theelepels suiker
- * sla en mintblaadjes
- * nuoc mam saus (z.a.)

Snijd de sjalotten in stukjes. Pel de garnalen en verwijder de rugstrengen, doch laat de staartvinnen zitten. Was de garnalen en dep ze droog.

Bak de garnalen en sjalotten 3 tot 4 minuten in hete olie in een wok. Besprenkel ze met de nuoc mam, strooi de suiker erover en bak nog twee minuten. Serveer ze op een bed van sla en mintblaadjes met nuoc mam saus erbij.

INKTVIS MET TOMATEN

Muc Xào Cà Chua

- * 1 kg verse inktvis
- * 6 tomaten
- * 2 uien
- * 2 tenen knoflook
- * groen van sjalotten of prei
- * nuoc mam, olie
- * peper, ve tsin

Maak de inktvis schoon en snijd ze in stukken van 4 cm. Snijd de uien in plakken en hak de knoflook fijn. Snijd de tomaten in partjes. Roerbak eerst de knoflook met de ui en tomaten gedurende 5 minuten. Voeg dan de inktvisstukken toe en bak tot ze wit zijn. Breng op smaak met nuoc mam en peper en ve tsin, en garneer dit gerecht met gehakt sjalotten of preigroen. Dien het warm op met rijst.

ABALONES MET GEPARFUMEERDE CHAMPIGNONS

Bao Ngu Xào Nám Hương

- * 1 blik à 500 gram abalones
- * 20 geparfumeerde champignons
- * 4 bladen van chinese kool
- * ¼ liter kippebouillon
- * nuoc mam, olie
- * bloem, ve tsin, peper

Week de geparfumeerde champignons een half uur in warm water. Snijd de koolbladen in repen, de abalones in plakjes en de champignons in reepjes. Roerbak de abalones 3 minuten in de olie, voeg de bouillon toe en laat 15 minuten doorkoken. Bind het vocht met de in een restje bouillon opgeloste bloem. Voeg de champignons en de koolstukjes toe en kook nog even door. Op smaak brengen met nuoc mam, peper en ve tsin. Warm opdienen.

VIS MET GEMBER

Cá Nâu Giàng

- * 800 gram kabeljauw
- * 50 gram verse gemberwortel
- * 10 geparfumeerde champignons
- * 1½ ons verse bamboe (of 1 blikje)
- * 2 grote uien, grof gesneden
- * ½ glas droge witte wijn
- * 3 eetlepels chinese sojasaus
- * ½ liter bouillon van tablet
- * ve tsin, bloem
- * olie, bieslook

Snijd de kabeljauw in blokken. Week de champignons een half uur in warm water, verwijder de harde stelen en snijd de koppen aan reepjes. Schil de verse gemberwortel en rasp ze. Laat de gesneden ui in een braadpan in hete olie goudgeel worden, voeg daarna de blokken vis toe en bak ze even. Giet de bouillon erbij en zet het vuur laag. Voeg nu de champignons, de bamboe in reepjes, de helft van de gember, de wijn, de sojasaus en een snufje ve tsin toe. Bind de saus met de bloem en laat het geheel zachtjes sudderen tot de vis gaar is. Roer zo min mogelijk opdat de vis niet geheel verkrumelt.

Serveer het gerecht, bestrooid met de rest van de gember en fijngehakte bieslook.

VIETNAMESE VIS FONDUE

Tôm Nhung Dâm

- * 600 gram verse grote garnalen
of stukken stevige witte vis
- * ingrediënten van blz. 24

De grote garnalen moeten worden gepeld en in de lengte doorgesneden, en de zwarte rugstrengen verwijderd. De verdere verwerking is dezelfde als bij Vietnamese fondue met rundvlees (recept zie blz. 24).

GEFRITURDE VIS

Cá Rán

- * 800 gram gefileerde witte vis (schelvis, heilbot)
- * 2 eieren
- * 6 eetlepels bloem
- * ½ theelepel bakpoeder
- * zout, peper, ve tsin
- * olie om te frituren

Snijd de vis in blokken van 5 cm. en bestrooi ze met zout. Meng in een kom de bloem en het bakpoeder met de eieren, tot er een glad beslag ontstaat. Voeg er de ve tsin en peper aan toe. Verhit de olie in een wok, en bak dan de in beslag gedoopte stukken vis tot ze mooi bruin en van binnen gaar zijn. Serveer dit gerecht met nuoc mam saus.

RIJST

In de ZuidOostAziatische keuken neemt rijst een zeer belangrijke plaats in. Het is het elementaire voedingsmiddel en een voorname bron van eiwitten, koolhydraten en mineralen. Men gebruikt rijst bij alle hoofdmaaltijden en soms zelfs ook bij het ontbijt.

Een kom kleefrijst in de morgen verschaft een arbeider voldoende energie voor een zware werkdag lang. Rijst hoort bij de Oosterse maaltijd als aardappelen bij de Hollandse.

Het telen van rijst is een zeer arbeidsintensieve bezigheid, waarbij alles met de hand gedaan wordt. Daarom wordt de kinderen geleerd hun kommetje altijd helemaal leeg te eten, omdat, zo wordt gezegd, "iedere rijstkorrel de boer een druppel zweet heeft gekost". Er bestaan veel soorten rijst. In Vietnam gebruikt men meestal witte rijst, maar er bestaan ook bruine, gele, groene en rode rijstsoorten.

Kleefrijst is een speciale soort rijst. Het wordt meestal niet bij gewone maaltijden geserveerd, omdat ze wat duurder is. Men geeft het bij feestmaaltijden, of aan mensen die extra veel calorieën nodig hebben.

WITTE RIJST

Com Tráng

- * 50 gram witte rijst per persoon
- * water
- * zout

Was de rijst altijd goed onder stromend water. Neem een kop water per kop rijst, en gebruik een hermetisch af te sluiten pan. Kook de rijst eerst op groot vuur tot het water geheel geabsorbeerd is. Roer de rijst goed los, voeg nog een beetje water toe, sluit de pan af en laat het nog 20 minuten op zacht vuur koken.

Men kan de gekookte rijst een paar dagen in de koelkast bewaren en daarna opwarmen met een beetje water, of bakken. Gekookte rijst dient niet "los van korrel" te zijn, doch juist zacht en enigszins klevend.

"CANTONESE" GEBAKKEN RIJST

Com Rang

- * 200 gram rijst
- * 2 eieren, geklutst
- * 4 geparfumeerde champignons
- * 2 eetlepels krabvlees
- * 50 gram gedroogde garnalen
- * 2 eetlepels gekookte doperwtten
- * 1 ui, gesnipperd
- * een paar plakjes ham
- * zout, peper, curcuma of saffraan
- * olie

Week de garnalen een paar uur en de champignons een half uur in warm water en laat ze uitlekken. Kook de rijst zeer droog (of warm rijst op die reeds een dag tevoren gekookt is). Bak de ui en het kipvlees in de olie en voeg de rijst hieraan toe onder voortdurend goed roeren met een houten spatel of vork. Roer er wat curcuma of saffraan door voor de kleur. Voeg dan de fijn gehakte champignons, de krab en garnalen en doperwtjes toe alsmede de in snippers gesneden ham. Roer er tot slot de helft van de geklutste eieren doorheen, en maak van de andere helft met wat melk een zeer dunne omelet. Garneer de schotel cantonese rijst met reepjes omelet, reepjes ham en verse korianderblaadjes.

VEGETARISCHE GERECHTEN

BOEDDHISTISCHE GROENTENSCHOTEL

Rau Xào Thập Cẩm

- * 1 komkommer
- * 1 rode paprika
- * 1 grote winterwortel
- * 2 tomaten
- * 3 sjalotten
- * 2 teentjes knoflook
- * 50 gram zwarte champignons
- * olie, chinese sojasaus
- * maïzena, zout

Snijd de komkommer, de wortel, paprika en uien in dunne plakjes en de tomaten in partjes. Pers de knoflook. Week de champignons een half uur in warm water en snijd ze aan reepjes. Roerbak in een wok eerst even de knoflook en de ui, voeg dan de rest van de groenten toe en tot slot de soja, wat water en zout. Laat nog een paar minuten sudderen en bind het vocht.

N.B. Men kan in deze schotel allerlei groenten van het seizoen verwerken: kool, selderie, aubergine, courgette, prei etc.

VEGETARISCHE LOEMPIAATJES

Cha Giò Chay

- * 1 blok tahoe van 400 gram
- * 2 tomaten, ontveld en ontpit
- * 50 gram transparante vermicelli
- * 40 gram zwarte champignons
- * 10 geparfumeerde champignons
- * 1 kop kokosmelk
- * 100 gram taugé
- * zout, peper, olie, ve tsin
- * een eidooier, een eiwit
- * 10 loempiavelletjes van rijst: *Bánh Tráng*
- * olie om te frituren
- * sla en mintblaadjes
- * soja saus

Snijd de tahoe in kleine stukjes en roerbak deze zoals u gehakt zou korrelen. Kook de kokosmelk tot ze tot 2/3 is ingedikt. Week de vermicelli en de champignons een half uur in warm water, en snijd en hak de ingrediënten voor de vulling zeer fijn. Meng ze met de bruinegebakken sojakorrels tot een vulling.

Bereid de loempiaatjes verder volgens de beschrijving op bladzijde 10. Geef er sojasaus bij in plaats van nuoc mam saus.

GEBAKKEN AUBERGINE

Cà Tim Xào

- * 2 of 3 aubergines
- * 1 ui
- * 1 stukje gemberwortel
- * 2 à 3 eetlepels soja
- * ve tsin

Roerbak eerst de gesnipperde ui in olie en dan de in dobbelsteentjes of schijfjes gesneden aubergines. Voeg als de aubergines gaar zijn de fijngesneden gember en ve tsin toe en kook dit nog even mee. Zouten met soja.

GEBAKKEN BLOEMKOOL

Cai Hoa Xào

- * ½ bloemkool in kleine roosjes
- * 2 preien in stukjes van ½ cm.
- * 2 tomaten in partjes
- * 1 blok tahoe in dobbelsteentjes
- * olie, chinese sojasaus
- * maïzena, zout

Roerbak de stukjes tahoe in olie in een wok tot ze aan alle kanten bruin zijn, en zet ze apart. Bak nu de prei en de bloemkool, voeg na twee minuten de tomaat toe en bind het vocht met maïzena. Zout en soja erbij doen naar smaak. Zorg er voor dat de groenten nog wat knapperig blijven.

TAHOE MET ZOUTE SOJABOONTJES

Dâu Phụ Kho

- * 2 à 3 blokken tahoe
- * 2 à 3 eetlepels zoute sojaboontjes
- * 2 theelepels suiker
- * 1 stukje gemberwortel
- * 1 kopje kokosmelk
- * 50 gram geroosterde pinda's

Hak de sojaboontjes, voeg de fijngehakte gember erbij, de suiker, de kokosmelk en een beetje water. Roerbak de dobbelsteentjes tahoe tot ze aan alle kanten bruin zijn, voeg de saus en de pinda's er aan toe en laat dit nog 20 minuten doorkoken.

DESSERTS

EXOTISCHE VRUCHTENSALADE

Qua Pha Tron

- * lychees uit blik
- * longans uit blik
- * ananas uit blik
- * kum quats uit blik
- * aardbeien
- * bananen
- * sinaasappelen, etc.
- * zo mogelijk een carambolvrucht
- * mei kwei lioo (of kirsch of saké)

Een keuze uit bovenstaande vruchten door elkaar mengen en een beetje mei kwei lioo er over gieten. Garneer iedere portie met een carambolsterretje en serveer gekoeld, al of niet in combinatie met ijs en/of slagroom.

GEMBERIJS MET LYCHEES

Kem Gùng Và Vai

- * 1 liter roomijs
- * 15 nootjes gember
- * siroop van gember
- * 1 blik lychees

Snijd de gembernootjes aan snippers en meng deze met de siroop door het ijs, met de elektrische mixer met deeghaken. Zet het gemberijs terug in het vriesvak om weer op te stijven.

Serveren: doe in iedere ijscoupe 2 à 3 bolletjes ijs en rangschik er een zestal lychees omheen. Giet er nog een lepel lycheesap over en versier het toetje met een wafel of een flik.

BANANEN IN CAMELSAUS

Chuôi Duòng Thang

- * 4 bananen
- * 8 eetlepels suiker
- * 1 eetlepel boter
- * kaneel
- * rum, mei kwei lioo of andere likeur

Maak caramel en doe er eventueel boter door. Als de caramel bruin is, gaan de bananen in grote stukken er in. Laat ze 5 minuten koken onder af en toe voorzichtig omscheppen. Warm opdienen, eventueel bestrooid met kaneel of flambeer het gerecht met rum, mei kwei lioo of een andere likeur.

BEIGNETS

Qua Chièn

- * 100 gram aardappelmeel
- * 400 gram bloem
- * 5 eetlepels olie
- * 1 zakje gist
- * appels, bananen, ananas
- * olie om te frituren
- * poedersuiker
- * rum, mei kwei lioo of andere likeur

Maak een vrij dik beslag van aardappelmeel, bloem, olie en gist en een beetje water. Snijd de vruchten in blokken van 4 cm., of gebruik in de lengte gehalveerde bananen, plakken appel en ananasschijven.

Doop de vruchtenpartjes of schijven in het beslag, laat ze uitdruipen en frituur ze in de hete olie.

De beignets kunnen nu direct opgediend worden, bestrooid met poedersuiker, of eerst nog geflambeerd met een likeur.

Dit gerecht kan men na de maaltijd snel maken als beslag en vruchten als klaar staan. Het kan dan als warme toespis gegeten worden.

DRANKEN

Bij de Vietnamese maaltijd wordt altijd groene thee geserveerd. Bij feestelijke gelegenheden ook bier of wijn. Verder treft u hieronder het recept aan voor een lekkere longdrink.

THEE

Nước Chè, Nước Trà

Thee is al voor onze jaartelling in het verre oosten een geliefde drank, die in het gehele IndoChinese beschavingsgebied wordt gebruikt. Het is de traditionele drank, van Japan tot Vietnam; ze wordt gedronken op ieder tijdstip en bij elke gelegenheid, zowel op recepties en feesten als ook tijdens eenzame meditatie. In Vietnam preferereert men de groene thee, vooral de jonge blaadjes die in het voorjaar geoogst zijn. Ook jasmijnthee en lotusthee worden gebruikt.

Men zet de thee door een theelepel blaadjes per persoon te overgieten met kokend water en 10 minuten te laten trekken. Groene thee wordt ongezoet gedronken.

VIETNAMESE COCKTAIL

Dò Uống Dài Việt

- * ½ liter sap van ananas, lychee, longan etc.
- * ½ liter droge witte wijn
- * 1 borrelglas mei kwei lioo of rum
- * sap van citroen
- * een snufje kaneel

Alles goed dooreen mengen en gekoeld serveren. Deze cocktail kan gemaakt worden met het sap dat men overhoudt van de exotische vruchtensalade.

MATEN EN GEWICHTEN

Amerikaanse:	maal:	geeft het aantal:
ounces (oz)	28	grammen (gr)
pounds (lbs)	0,45	kilogrammen (kg)
teaspoons (tsp)	5	milliliters (ml)
tablespoons (tbsp)	15	milliliters (ml)
fluid ounces (fl oz)	30	milliliters (ml)
cups	0,24	liters (l)
pints (pt)	0,47	liters (l)
quarts (qt)	0,95	liters (l)
gallons (gal)	3,8	liters (l)

Britse:	maal:	geeft het aantal:
ounces (oz)	28	grammen (gr)
pounds (lbs)	0,45	kilogram (kg)
teaspoons (tsp)	5	milliliters (ml)
dessertspoons (dsp)	9	milliliters (ml)
tablespoons (tbsp)	18	milliliters (ml)
fluid ounces (fl oz)	28	milliliters (ml)
gills	0,14	liters (l)
cups	0,28	liters (l)
pints (pt)	0,56	liters (l)
quarts (qt)	1,13	liters (l)
gallons (gal)	4,54	liter (l)

VOOR WIE MEER WIL

Wie zich meer, meestal grotere, kookboeken over de Vietnamese keuken wil aanschaffen kan terecht in de "betere" boekwinkels, of bij <http://www.kookboekhandel.com/>. Ook zijn er veel verzamelwerken met een sectie Vietnam te koop. Enkele titels zijn:

In het Nederlands:

- * *De Vietnamese Keuken*..... Nguyen Ngoc Rao
BZZTôh 1987, ISBN 9062912486 (vertaald uit frans)
- * *Oosters Culinair: Vietnam* Jackie Passmore
De Lantaarn '93, ISBN 9054269111 (vertaald uit engels)

In het Engels:

- * *The foods of Vietnam*..... © 1989 Nicole Routhier
ISBN 1556700954 (buitengewoon mooi boek, goede recepten)
- * *Vietnamese Cooking*..... © 1987 Anh Thu Stuart
ISBN 0207154724 (erg "amerikaans")
- * *Sunset Magazine Wok Cook Book*..... Judith Gaulke
ISBN 0376029625 (alle verre Oosten keukens, leuk boek)

In het Duits:

- * *Vom Reich der Sinne* Tien Huu
© Verlag Simon & Magiera '83, ISBN 3886760170

In het Frans:

- * *Cuisine sans frontieres: Vietnam* Thai Dang Cao
© 1988 Gründ, ISBN 2700064631 (prachtig geill., goed boek)
- * *200 Recettes de cuisine Vietnamiennne*..... Minh Kim
© J. Grancher 1988, ISBN 2733902231 (mooi boek)
- * *Le Chant du Riz Pilé* Ione Rhodes, Raymond Oliver
Ass. Amitié Fr.VN, 1974 (herdrukt, moeilijk verkrijgbaar)

In Vietnamese en Frans:

- * *Em Làm Bêp, Mangeons Vietnamien*
© Sudestasie 1990, ISBN 2858810702 (tweetalig, leuk boekje)

Dit boekje is in druk uitgegeven door:

Stichting Medisch Comité Nederland-Vietnam
Weteringschans 32
1017 SH Amsterdam

tel.: 0206270411 email: as@mcnv.nl

Samenstelling: Ab Stokvis

Eerste druk: maart 1985 250 ex.
Tweede druk: april 1985 500 ex.
Derde druk: maart 1987 250 ex.
Vierde druk: mei 1993 250 ex.
Voor internet bewerkt in 1997 en 2009