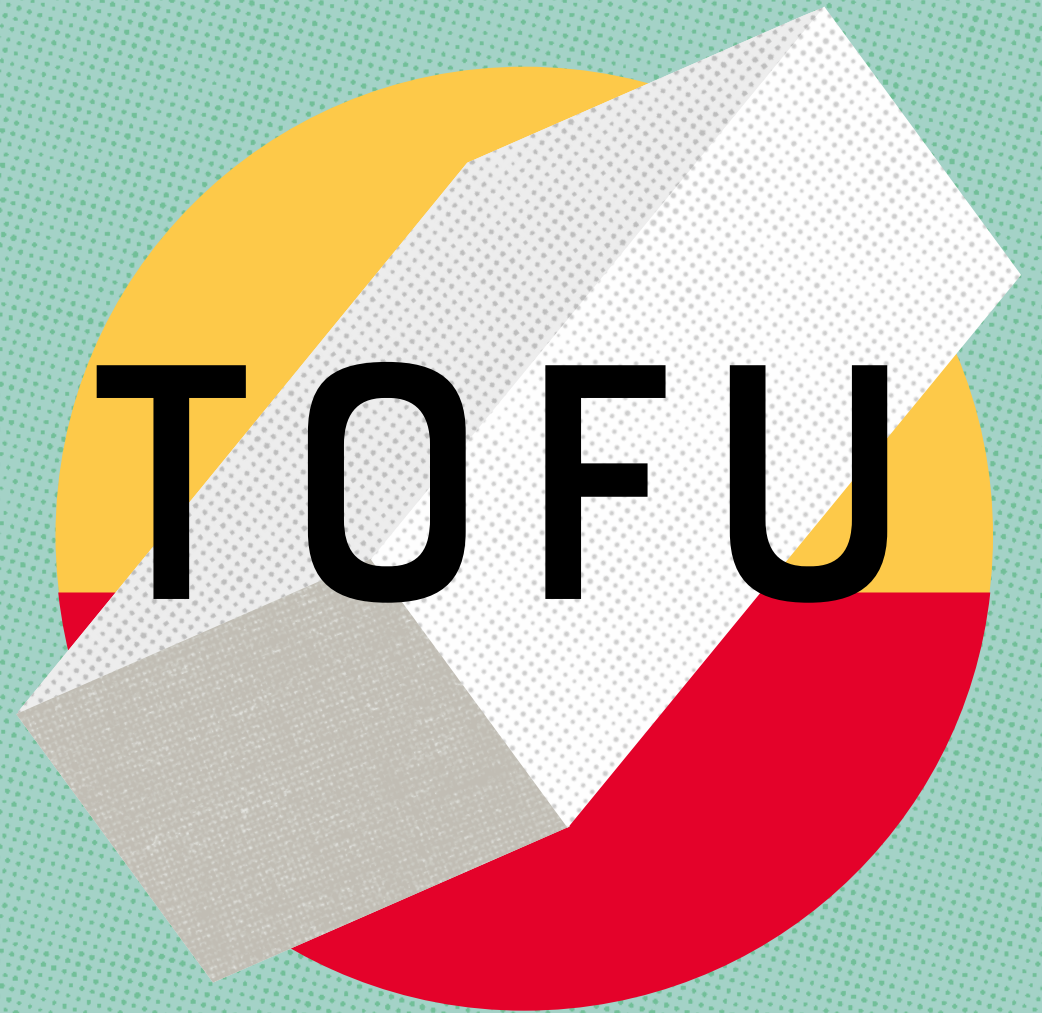


**TOFU**



**EMMA'S  
AMAZING ASIA**



**40 RECEPTEN VAN ONTBIJT TOT DESSERT**

**NIJGH & VAN DITMAR**



Voorwoord	6
Tofu algemeen	8
Vorraadkast	12
Benodigdheden	18

ZELF TOFU MAKEN	20
-----------------	----

BROODJES & ONTBIJT	32
--------------------	----

TOFU & EI	46
-----------	----

SNACKS	64
--------	----

GEVULDE TOFU	76
--------------	----

SAUZIG	86
--------	----

TOFU ALS CENTERPIECE	98
----------------------	----

NIET ZO SAUZIG	108
----------------	-----

ZOET	140
------	-----

BIJGERECHTEN	150
--------------	-----

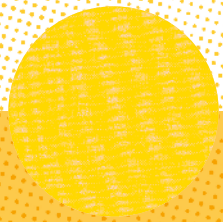
BOUILLON	160
----------	-----

CRISPIES	166
----------	-----

Dank	177
------	-----

Register	180
----------	-----

# VOORWOORD



**E**en heel boek over tofu, ja echt. Als ik mensen vertel waar ik mee bezig ben, krijg ik veel verbaasde gezichten. Het lijkt iedereen vooral moeilijk om zoveel recepten met tofu te bedenken, een ingrediënt waar veel mensen niet van weten wat ze ermee aan moeten. Het was eerder andersom. In dit boek staan veertig recepten, maar het hadden er makkelijk honderd kunnen zijn. Ik heb nogal wat moeten schrappen. Tofu is namelijk bizar veelzijdig en wordt in veel Aziatische landen op alle mogelijke manieren gegeten. Gefrituurd, gestoomd, rauw, met sausjes, in stoofpotten, verstoopt in pannenkoekjes of in dumplings. Dit is dan ook geen allesomvattende tofubijbel, daarvoor is tofu te divers. Ik vertel je in dit boek hoe ik mijn tofu het liefste klaarmaak.

Goede tofu is zacht en romig van structuur. De smaak is subtiel, maar zeker niet saai. Als het goed is proef je de smaak van sojabonen, daar is het namelijk van gemaakt. Het is het perfecte blanco canvas om alle smaken op te nemen die je verder nog in de pan stopt. Vaak zeggen mensen dat je wel moet weten hoe je het goed klaarmaakt, maar ik stop tijdens het koken ook veel hapjes rauwe tofu in m'n mond dus ik ben het niet helemaal met die stelling eens. In ieder geval ga ik je helpen bij die bereiding, of je ondertussen rauwe tofu snoept mag je zelf bepalen.

Tofu wordt in het westen vooral gezien als vleesvervanger, maar in Azië ziet men dit anders. En ik

dus ook. Soms wordt tofu ook met vlees gegeten, dus niet alle recepten in dit boek zijn vegetarisch. Sowieso deins ik niet terug voor vis- en oestersaus, maar soms gaat er ook een beetje varkensgehakt of vis in een recept. Als dat zo is, geef ik er meestal een optie bij om het gerecht vegetarisch te maken. Soms ook niet. Bijvoorbeeld bij de gevulde tofu met varkensgehakt (zie blz. 79) of vispasta (zie blz. 83) kun je wel met paddenstoelen of iets anders gaan werken, maar dat vind ik zonde. Dan kun je beter gewoon iets anders eten.

In alle gerechten in dit boek speelt tofu de hoofdrol, maar je moet natuurlijk ook groente eten. Ik eet eigenlijk bij ongeveer elk gerecht broccoli met sesamolie (zie blz. 155), dat past namelijk overal bij. Mocht jij wat avontuurlijker zijn dan ik, dan geef ik je aan het einde van dit boek nog wat andere opties voor dressings en sauzen die lekker zijn op verschillende soorten groenten.

Als je een beetje toko in stapt, is het aanbod duizelingwekkend. Van stevige tot zijden tofu, tot zachte, medium, eiertofo en tofupudding. Ook hier help ik je een handje, geen zorgen. Elke soort heeft een eigen manier van bereiden. Als je eenmaal weet wat je aan het doen bent, beloof ik dat je net zoveel van tofu gaat houden als ik.

Veel liefs en kookplezier,  
Emma



## TOFU ALGEMEEN

Voordat je aan de slag gaat, is het handig als je eerst een beetje van de hoed en de rand weet. Tofu lijkt simpel, maar het is nogal een breed begrip. Je hebt talloze verschillende soorten, dus het is belangrijk dat je weet wat je koopt en wat je ermee doet. Alle tofu wordt gemaakt van sojamelk, het verschil zit hem in de manier waarop de tofu wordt gemaakt, welk middel wordt toegevoegd om de tofu te maken en de hoeveelheid vocht die erin zit. Stevige tofu wordt gemaakt door magnesiumchloride aan de sojamelk toe te voegen waardoor de wrongel van de wei scheidt (een beetje zoals je kaas maakt). De wei (het vocht) druk je uit de tofu, hoe meer vocht je eruit drukt hoe steviger de tofu wordt. Zijden tofu wordt gemaakt met gips, waardoor de tofu juist bindt en opstijft, een beetje zoals panna cotta.

Ik geef je verderop in het boek ook een recept voor zelfgemaakte tofu. Niet schrikken, het is veel makkelijker dan je denkt en het resultaat is mind-blowing. Alle recepten in dit boek zijn verder getest met kant-en-klaare tofu, ik sta ook niet elke dag zelf sojamelk te maken. Zelf tofu maken is absoluut niet nodig, behalve dat het een van de lekkerste dingen is die je ooit zult eten. Ga vooral eerst lekker aan de slag met de andere recepten, en stort je na een tijdje op de zelfgemaakte variant.

---

### TOFU KOPEN

Wat je ook doet, koop nooit tofu bij de supermarkt. Die tofu is sponzig, taai en vies en de reden dat veel mensen denken dat ze niet van tofu houden. Hier is wat je wel moet kopen:

#### *Stevige tofu*

De meest bekende soort tofu is stevige tofu. Dit is ook de soort die je bij de supermarkt koopt, maar dat ga jij dus nooit meer doen. Elke goede toko verkoopt verse tofu, die je soms zelf nog in een zakje moet doen. Die moet je hebben. Mijn meest favoriete tofu is die van Choi Kee, die ligt alleen niet bij elke toko. Wel bij de meeste hoor. Bij Dun Yong in Amsterdam en Crisp kun je hun verse tofu bestellen (Dun Yong bezorgt door heel Nederland en zelfs Europa). Deze toko-tofu is eigenlijk medium-stevig, er bestaat nog stevigere maar die gebruik ik nooit. Voor het gemak noem ik dit dus 'stevig'.

Stevige tofu wordt vaak gefrituurd of knapperig gebakken in de pan voordat je hem in een saus verwerkt. Door de stevige structuur valt hij niet snel uit elkaar. Gefrituurde blokjes tofu met een snuf zout erop zijn mijn favoriete *cook's treat*. Stevige tofu verkruiemel ik soms om een soort gehaktstructuur te creëren. Ik ben geen fan van vleesvervangers, maar verkruiemelde tofu is heerlijk door noedels of andere gerechten waar je gehakt door zou eten.

#### *Zachte tofu*

Zachte tofu wordt niet bij elke toko verkocht, maar is misschien wel mijn lievelings door de perfecte structuur. Zachte tofu zit tussen stevige en zijden tofu in. Hij is stevig genoeg om te frituren, maar als je hem openbijt of -snijdt is de structuur heerlijk jiggly en zijdezacht. Ik koop altijd de 'soft tofu' van het merk Dynasty. Bij Amazing Oriental kun je deze (online) bestellen. Hij is een stuk kwetsbaarder dan stevige tofu, dus niet een-op-een te vervangen. Ik geef in recepten altijd een voorkeur aan. Als je zachte tofu frituurt

en daarna door een saus roert, roer dan in ieder geval voorzichtig.

#### *Zijden tofu*

Nog een stukje zachter is zijden tofu. Zijden tofu kun je vanwege de zachte structuur beter niet frituren of aan andere gewelddadigheden onderwerpen. Het is heerlijk koud met toppings erop (dat is ook nog eens snel klaar) of je snijdt het in blokjes die je even laat pruttelen in een saus of stoof zodat de tofu alle smaken opneemt. Zijden tofu koop ik altijd van het merk Unicur (de rode verpakking). Deze is het best verkrijgbaar. Het merk Fortune heeft ook Japanse zijden tofu (soms verkocht in een staaf, soms in een vierkantje), die is zo mogelijk nog zachter en ook geschikt voor alle recepten waarin zijden tofu gaat.

#### *Tofupudding*

Douhua, tofa of tofupudding staat in grote emmers in het koelvak van de toko, weer van het merk Choi Kee. Het wordt vaak als dessert gegeten met suiker(siroop) of als hartige snacks met toppings. Het heeft ongeveer dezelfde structuur als zijden tofu, maar is nog een tikkeltje zachter. Het is enorm bevredigend om een grote schep uit een net geopende emmer te scheppen, als de bovenkant nog prachtig glad en glimmend is. Kijk daarom wel een beetje uit met vervoeren; als je te veel schudt kom je thuis met een prutje. Dat maakt de smaak ook minder lekker.

#### *Eiertofu*

Eiertofu wordt gemaakt van sojamelk waar ei doorheen gaat. Eiertofu vindt zijn oorsprong in Japan, waarom het soms Japanse tofu wordt genoemd. Soms wordt het verkocht als 'egg tofu', soms als 'Japanse silken tofu' en eiertofu die ik altijd koop heet 'silken tofu special' (Unicur). Hoe het ook heet, je herkent deze variant meteen omdat hij geel is. Hij wordt bijna altijd in staven verkocht, die je in plakjes snijdt, frituurt en vervolgens in saus laat pruttelen. Qua structuur

lijkt het op zachte tofu, het is heel glad, maar hij is steviger waardoor hij wel tegen een stootje kan. De smaak is anders dan tofu van sojabonen, iets 'eiïger' natuurlijk, maar nog steeds heel subtiel. Het gaat vooral om de saus waarin je hem serveert.

#### *Tofuvellen*

Als je sojamelk maakt, vormt er zich een velletje op de melk, net zoals bij koemelk. Mocht je zelf tofu maken, dan is dit het lekkerste hapje ooit, maar tofuvellen worden ook gedroogd bij de toko verkocht. Je kunt ze breken en door soep roeren, ze zijn heel lekker zacht en glibberig. Of week ze een paar minuten in heet water, dep droog en frituur knapperig voor tofucrispies zoals bij nasi lemak (zie blz. 120). Je hebt twee soorten bij de toko, de ene is iets zachter en de andere harder. Van de harde maak je de beste crispies. Je hebt ook tofuknopen, dit zijn tofuvellen waar vormpjes van zijn gemaakt. Die kun je even weken in heet water, frituren en door een saus naar keuze halen (bijvoorbeeld die van Korean fried tofu op bladzijde 134).

#### *Andere soorten tofu*

De varianten hierboven zijn de soorten tofu die ik in dit boek gebruik, maar er zijn er nog zoveel meer. Van het merk Unicur heb je ook nog pressed tofu: stevig maar ook jiggly en glad (kun je ook frituren). Choi Kee verkoopt ook gefrituurde tofu, zodat je dat thuis niet meer hoeft te doen. In Myanmar heb je Shan tofu (vernoemd naar de gelijknamige provincie), gemaakt van kikkererwtenmeel, en in Japan goma tofu, van sesam. Je kunt bij de toko (en veel bio-winkels) gerookte tofu kopen, die door de rooksmak iets vlezig smaakt. Lekker om te roerbakken. Bij de toko heb je ook potjes gefermenteerde tofu, die soms wordt gebruikt om groente in te wokken. Die gebruik ik allemaal niet in dit boek, maar zijn ook leuk om een keer te proberen. De wereld van tofu is oneindig.

---

## KOKEN MET TOFU

#### *Persen*

Veel recepten vertellen je dat je tofu eerst moet persen. Keukenpapier erom en iets zwaars erop en zo even laten staan. Zo druk je een deel van het vocht eruit en wordt de tofu dus extra knapperig als je hem bakt. Ik doe dit eigenlijk nooit. De reden dat ik zo van tofu hou, is namelijk de romigheid en de zachte consistentie. Die verlies je als je het vocht eruit perst. Voor extra knapperigheid kun je altijd een laagje maizena toevoegen of gewoon lekker lang bakken op hoge temperatuur, zoals ik meestal doe.

#### *Blancheren*

Tofu wordt vaak voor gebruik kort geblancheerd in kokend zout water. Hierdoor verwijder je de smaak van het bindingsmiddel of de coagulant, wordt de tofu iets steviger en breng je hem al licht op smaak. Ik doe dit eigenlijk nooit, omdat ik het gedoe vind. Het is wel iets lekkerder, dus voel je vrij om dit wel te doen.

#### *Zouten*

Een andere manier om tofu voor het koken op smaak te brengen, is om hem kort te zouten. Snijd de tofu in blokjes of plakjes, leg die in één laag bij elkaar en bestrooi met zout. Laat staan terwijl je de rest van de ingrediënten bereidt (het liefst wel 15 minuten). Hier ben ik ook meestal te lui voor, maar Xinyu is in haar recept voor Szechuanese tofu (zie blz. 124) wel zo zorgvuldig.

#### *Snijden*

Net als met alle ingrediënten, maakt het nogal uit hoe je je tofu snijdt. Hoe groter de blokken, hoe meer romige binnenkant je hebt. Kleine blokjes zijn juist extra knapperig. In sommige recepten combineer ik groot en klein. Ik zet het er in elk recept bij, maar mocht je zelf aan de haal gaan, dan weet je in ieder geval wat voor effect je snijtechniek op je tofu heeft.

#### *Porties*

De recepten in dit boek zijn soms voor 1, 2 tot 3 of 4 personen. Niet heel consistent, maar dat komt omdat ik meestal probeer een heel blok tofu op te maken. Stevige tofu is meestal 250 gram (Choi Kee) of 400 gram (vers van de toko), zachte tofu 500 gram, zijden tofu 300 gram en eiertofu 150 gram. Verder verschilt het nogal of je de tofu alleen met wat groente en rijst eet, of als onderdeel van een grotere tafel. Maar daar kom je zelf vast wel uit.

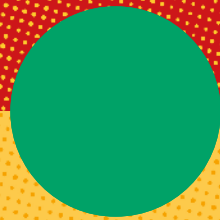
#### *Maatlepels*

Voor alle recepten in dit boek gebruik ik maatlepels. Die zijn iets groter dan je standaard eet- of theelepels. Mocht je geen zin hebben om ze te kopen, houd daar dan in ieder geval rekening mee en gebruik een scheutje of schepje extra.

1 eetlepel = 15 ml

1 theelepel = 5 ml

# VOORRAAD



# KAST

**A**ls je lekker Aziatisch wil koken, moet je wel het een en ander in huis halen. Ik raad altijd aan om dit beetje bij beetje te doen. Niemand heeft in één keer deze hele lijst nodig. Begin met een recept en haal wat je daarvoor nodig hebt, kijk wat je nog meer met die ingrediënten kunt doen en probeer dan weer een ander recept. Zo breid je langzaam uit, en haal je niet allemaal onnodige dingen in huis die je maar één keer gebruikt.

## Rijst

Bijna alle gerechten in dit boek zijn het lekkerst met rijst. Rijst is de basis van alles, zorg dus dat je goede kwaliteit in huis haalt en je rijst met liefde bereidt (zie blz. 153). Ik gebruik altijd pandanrijst, die wordt vaak verkocht als jasmijnrijst, dat is hetzelfde. Ga hiervoor altijd naar de toko en zoek naar een groen rond Thais keurmerk. Niet elke toko verkoopt dezelfde merken, maar als je dit logo ziet is het goed. Pandanrijst is langkorrelig, in Japan, Taiwan en Korea wordt kortkorrelige rijst gegeten. Een fijne en goed verkrijgbare kortkorrelige rijst is die van Yume Nishiki (roze pak). Die komt niet uit Japan maar uit Italië, maar dat is niet erg. Mijn allerliefelingsrijst komt uit Taiwan. Bij Amazing Oriental verkopen ze soms grote rode zakken van 5 kilo, maar als je 'Taiwan' op een zak ziet staan moet je hem gewoon altijd kopen.

Red je het niet om naar de toko te gaan en ben je toch aangewezen op de supermarkt? Koop dan in ieder geval nooit rijst uit een kartonnen pak, dan smaakt je rijst ook naar karton. Maar als het even kan zou ik gewoon lekker altijd heel grote zakken rijst bij de toko kopen, dan heb je dit probleem nooit want is je rijst nooit op.

## Sojasaus

Samen met rijst (en tofu natuurlijk) misschien wel het belangrijkste ingrediënt voor de recepten in dit boek. In bijna elk gerecht gaat wel een scheutje. In de Chinese keukens heb je verschil tussen lichte en donkere sojasaus. Ik koop beide van het merk Pearl River Bridge. Lichte sojasaus is iets zouter van smaak, terwijl donkere vooral voor kleur wordt toegevoegd. Als je *all out* wil gaan, kun

je ook nog Japanse, Koreaanse of Thaise sojasaus kopen. Al is dit niet echt nodig.

## Neutrale olie

De meeste recepten vragen om neutrale olie. Daarmee bedoel ik olie die neutraal is van smaak met een hoog rookpunt. Rijstolie is mijn favoriet, maar zonnebloem-, arachide-, soja- en raapzaadolie werken net zo goed.

## Zout

Als ik zout zeg bedoel ik fijn zout, ik heb altijd die blauwe bus van Baleine. Daarnaast heb ik altijd Maldon-zout in huis om gerechten van extra crunch te voorzien. Als je dit nodig hebt, zeg ik het er specifiek bij. Als je liever fleur de sel gebruikt, mag dat natuurlijk ook.

## Ve-tsin/MSG

Veel mensen beginnen te stuteren als ze ve-tsin in een ingrediëntenlijst zien staan, omdat ze denken dat het slecht voor je is. Dat is dus niet zo. Mensen denken dat je er een opgeblazen gevoel of hoofdpijn van krijgt. Daar is geen enkel bewijs voor en deze aannames zijn gebaseerd op (sorry) racistische stereotypen. Je hoort niemand klagen terwijl ze bouillonblokjes door hun pastasaus roeren of een hap Dorito's naar binnen werken.

De smaakversterker *monosodium glutamate* (MSG) komt ook van nature voor in bepaalde producten, zoals Parmezaanse kaas. In de toko koop je het als wit poeder waarvan je maar een kleine snuf hoeft toe te voegen aan een gerecht om het superveel smaak te geven. Ve-tsin maakt gerechten extra hartig en verslavend, het is in principe instant

umami. Als je er allergisch voor bent, laat het dan zeker weg, maar haal anders vooral een zak in huis.

## PITTIGE DINGEN

### Chilivlokken

Als er gedroogde chilivlokken in een recept staan, bedoel ik gewoon die je ook voor spaghetti aglio e olio gebruikt. Je kunt ze zelf maken, door gedroogde chilipepers te roosteren in een droge koekenpan en die te vermalen in een koffiemolentje of blender. Dit is het lekkerst, maar kant-en-klare van de toko of zelfs supermarkt zijn ook goed.

### Gochugaru

Deze Koreaanse chilivlokken worden gemaakt van zongedroogde chilipepers waarbij de zaden worden verwijderd. De smaak is iets milder en zoeter dan die van chilivlokken die je misschien gewend bent, ook bijna rokerig. Vervang gochugaru dus niet door andere chilivlokken, maar haal het gewoon, oké?

### Chili-olie en -crisp

Chilicrisps zijn de knapperige stukjes chilivlokken, die overblijven als je chili-olie maakt. Gooi die nooit weg! Een lepel ervan op een kom rijst met ei, gestoomde groente of noedels is iets verrukkelijks. Ik heb standaard verschillende soorten chili-olie en -crisp in huis. Altijd zelfgemaakte (zie blz. 175), maar ook kant-en-klare. Als je dit boek doorbladert denk je misschien dat ik heel veel geld krijg van Lao Gan Ma, dat is niet zo. De oprichter van dit merk is een van de rijkste vrouwen van China en heeft mij dus helemaal niet nodig. Ik gun haar elke cent, want het is de allerbeste kant-en-klare chilicrisp. Ik heb altijd de crispy chili in huis en de peanuts in crispy chili. Die eerste is lekker om door sauzen te mengen, de pinda's om op een gerecht te scheppen.

### Sambal

Om gerechten een pittige smaak te geven, kun je altijd een lepel sambal oelek toevoegen. Ook als een gerecht niet Indonesisch is. Sambal oelek bestaat namelijk alleen uit rode peper en zout en is daarmee een fijne allround pittigmaker. Als ik sambal op of naast m'n eten lepel (zoals bij de nasi lemak op blz. 120) haal ik sambal met wat meer toevoegingen. Mijn favoriet is die van De Vrouw met de Baard in Amsterdam, waar heel veel limoenblad doorheen zit. Als je niet in Amsterdam woont, ga dan naar de Indonesische toko, die verkopen bijna allemaal huisgemaakte sambal.

### Gedroogde chilipepers

Je kunt gedroogde chilipepers meestoven in sauzen of soepen, maar ook door een gerecht roerbakken. Ze geven een pittig aroma af, dat minder heftig is dan als je een lepel chilipoeder toevoegt. Er zit nogal verschil tussen verschillende rassen, soorten en maten, maar ik vind het onzin om allemaal verschillende in huis te halen als je er niet veel mee kookt. Mijn favoriete zijn Szechuanese gedroogde chilipepers (niet te verwarren met szechuanpeper) van het merk Chuan Lao Hui (Chinese tekens, maar het is een gele zak met rode letters). Die zijn gemiddeld pittig en passen overal goed bij.

### Szechuanpeperolie

Szechuanpeperolie wordt gemaakt van de szechuanpeper en geeft een gerecht net iets meer diepgang en szechuanpepersmaak, zonder dat het tintelt in je mond. Je kunt de olie kant-en-klaar bij de toko kopen, maar ik maak de mijne altijd zelf. Op bladzijde 157 leg ik je uit hoe dat moet.

### Szechuanese chilibonnpasta

Een klein beetje Szechuanese chilibonnpasta en je geeft je gerecht enorm veel smaak. De bonen zijn namelijk samen met chilipepers gefermenteerd, waardoor ze heel rijk van smaak worden

