

**I
N
L
E
I
D
I
N
G**

7		AAN DE SLAG: GEEN UITVLUCHTEN MEER	8	
		DE ZEVEN JAPANSE INGREDIËNTEN WAARMEE JE (BIJNA) ALLE GERECHTEN IN DIT BOEK KUNT MAKEN	11	
		NOG TIEN INGREDIËNTEN DIE VAN PAS KOMEN	15	
		ZO KOOK JE JAPANSE RIJST	19	
		ZO SERVEER JE EEN JAPANSE MAALTIJD	20	
		SALADES & BIJGERECHTEN	24	
		KLEINE GERECHTEN	54	
		SUSHI	86	
		GROTE GERECHTEN	98	
O V E R D E A U T E U R	A R I G A T O	RE G I S T E R	GERECHTEN MET RIJST & NOEDEL	124
			BASISSAUZEN & SMAAKMAKERS	168
			DESSERTS	186
			DRANKEN	200
	215	217		

De Japanse keuken, wereldberoemd, bereid met bijzondere ingrediënten van topkwaliteit, volgens exacte technieken en strikte tradities uit vroeger eeuwen.

Zo zien we de Japanse keuken. Maar zal ik je eens iets verklappen?

De Japanse keuken is supermakkelijk.

Wat zijn je Japanse favorieten? Sushi? Verrassend makkelijk. *Gyoza*? Enorm makkelijk. *Karaage*? Zoooooo makkelijk! Tempura? Waanzinnig makkelijk. *Yakitori*, *yakisoba*, misosoep? Stuk voor stuk supermakkelijk.

Ik snap dat de Japanse keuken er moeilijk uitziet en dat er een hoop vreemde ingrediënten voor worden gebruikt, die moeilijk te vinden zijn (en al even moeilijk uit te spreken). Japanse koks staan ook bekend om hun technische vaardigheden, ontwikkeld door vele jaren oefenen. Dat geldt beslist voor de Japanse kookkunst in toprestaurants, maar je zult merken dat veel favorieten uit de Japanse keuken prima thuis zijn te bereiden, ook door beginners, ook met een beperkte hoeveelheid Japanse ingrediënten. In feite heb je voor de meeste Japanse recepten helemaal geen speciale ingrediënten nodig!

Dit boek is een inleiding in de wereld van de Japanse kookkunst aan de hand van makkelijke (en toch authentieke) gerechten. Je krijgt dus ook echt Japanse gerechten: er worden geen vervangende ingrediënten gebruikt en het resultaat hangt niet af van je technische vaardigheden. Ik heb recepten gekozen die makkelijk te maken zijn, met goed verkrijgbare ingrediënten. Zoek je het recept voor je favoriete *ramen*-soep met varkensvlees in een bouillon die 20 uur getrokken is, met alles erop en eraan, dan vind je dat niet in dit boek (overigens is dat recept ook niet moeilijk). Maar voor leuke, eenvoudige, vrij snelle en bovenal *superlekkere* Japanse gerechten die je steeds opnieuw kunt maken heb je precies het goede boek in handen.

ZO KOOK JE

J A P A N S E R I J S T

Er zijn heel wat Japanse gerechten die je niet met rijst eet, maar nog veel meer die wél met rijst worden geserveerd. In de Japanse keuken is rijst ongeveer het equivalent van aardappelen en brood in de Europese keuken, voornamelijk bedoeld om de maaltijd vullender te maken en de saus op te nemen, maar ook erg lekker op zichzelf, mits perfect bereid, zacht en warm en kleverig en dampend... momentje, waar hadden we het over? O ja. Rijst.

Japanse rijst wordt vooral door *absorptie* van water gaar. Anders dan bij het *koken* van rijst luisteren de verhoudingen nauw, maar de werkwijze is even makkelijk. Ik gebruik een weegschaal om rijst te wegen, dat werkt nauwkeurig en makkelijker.

Voor rijst als bijgerecht gebruik je **75 g rauwe rijst per portie**, of wat minder voor kinderen. Voor rijst als hoofdgerecht gebruik je eerder **100 g per portie**. Weeg minstens **150 g** rijst af en doe de rijst in een kleine steelpan met goed sluitend deksel.

Vervolgens spoel je de rijst goed af! Het gaat erom het teveel aan zetmeel eraf te spoelen, omdat dit de rijst te kleverig maakt en een deegachtige smaak geeft. Spoel de rijst in een grote kom met water, wrijf de korrels stevig tussen je vingers en beweeg ze door het water. Geniet ervan. Ik vind dit altijd een therapeutisch klusje. Giet de rijst af, schenk er schoon water bij en herhaal het proces driemaal of tot het teveel aan zetmeel is afgespoeld en het spoelwater helder blijft. Tamelijk helder althans, in elk geval niet meer echt troebel.

Nu voeg je het kookwater toe. De verhouding die voor mij het beste werkt is **1,3 keer zoveel water als het rijstgewicht**, dus voor 150 g rijst voeg je 195 g/ml water toe (ter vergelijking: ongeveer het equivalent van **1,1 keer de hoeveelheid rijst in volume** als je niet afweegt maar bijvoorbeeld een kopje als maateenheid gebruikt). Schud de pan zodat de rijstkorrels in een gelijkmatig laagje op de bodem van de pan komen te liggen. Zet de pan op een kleine gaspit/kookplaat op hoog vuur en breng de rijst aan de kook. Draai het vuur zo laag mogelijk en leg het deksel op de pan. Stel de keukenwekker in op 15 minuten en **kijk verder niet meer om naar de rijst**. Oké, één keer gluren kan niet echt kwaad, maar als je meermaals het deksel optilt, ontsnapt er te veel vocht en wordt de rijst ongaar, of hij brandt aan, of allebei! En dat wil je natuurlijk niet. Dus weersta de verleiding om de rijst te checken voordat de wekker rinkelt.

Draai het vuur uit, neem het deksel van de pan en snuif even het nootachtige aroma uit de pan op (ahhhhh) voordat je de rijst luchtig omschept met een vork of eetstokjes. Leg het deksel weer op de pan en laat de rijst nog zo'n 5 minuten rusten om de rest van het vocht op te nemen (de condens van de afkoelende stoom helpt ook het zetmeel op de bodem op te lossen, zodat de rijst goed loskomt en je de pan makkelijk kunt afwassen).

Dat is alles! Je hebt nu een dampende pan lekkere en aromatische Japanse rijst, de basis van allerlei Japanse maaltijden.



ALLERBESTE MISO SOEP

VOOR 2-4 PERSONEN

Miso soep is als een sandwich met bacon: altijd goed, ook als hij van mindere kwaliteit is. Instantmiso soep uit een zakje is prima, maar zelfgemaakte miso soep (*next level*) is bijna net zo makkelijk, dus probeer het eens.

WERKWIJZE

Meng de miso, dashi en mirin in een steelpan en breng ze aan de kook. Snijd het wit van de bosuitjes in stukjes van 1 cm en voeg ze toe. Snipper het groen van de bosuitjes en houd dit apart ter garnering.

Zet het vuur wat lager, voeg de wakame en/of spinazie toe en verwarm ze 1 of 2 minuten. Voeg nu ook de vulling toe, bijvoorbeeld asperges in het voorjaar, courgettes in de zomer, blokjes pompoen in de herfst, boerenkool in de winter en mosselen of andere schelpdieren ongeveer het hele jaar door. Schelpen zijn niet nodig maar maken je miso soep voedzamer en geven hem een compleet nieuwe smaak- en textuurdimensie. Kook de groenten en schelpen een paar minuten mee tot ze net gaar (maar niet zacht) zijn.

Voeg de reepjes citroenschil toe en neem de pan van het vuur. Verdeel de tofoe over diepe kommen, schenk de soep erover en strooi de gesnipperde bosuitjes en het sesamzaad erover..

NIVEAU

Volstrekt niet moeilijk



- 4 eetlepels miso, liefst rode of gerstmiso
- 500 ml dashi
- 1 eetlepel mirin
- 2 bosuitjes
- 2 eetlepels gedroogde wakame of een handvol spinazieblaadjes (of allebei)
- vulling, bijvoorbeeld asperges, courgettes, pompoen of boerenkool, in kleine stukjes; of schelpdieren (naar keuze)
- 1 reepje citroenschil van 1-2 cm, in flinterdunne reepjes
- 350 g stevige zijdetofoe, in kleine blokjes
- 2 snufjes geroosterd sesamzaad



惣菜





GYOZA

VOOR CIRCA 40 STUKS

Verre verwanten van ravioli. Verloren gewaande halfbroertjes van pasteitjes. Achterneefjes in de tweede graad van empanada's. Jazeker, Japanse *gyoza* behoren tot de wereldwijde familie van deegflapjes met een sappige gehaktvulling. Ze zijn het nauwst verwant met (en op het eerste gezicht zelfs identiek aan) Chinese *jiaozi*, vooral *guotie*, gebakken dimsum. Het grote verschil tussen *gyoza* en hun Chinese voorvader is de dikte van het deeg: *gyoza*-velletjes worden uitgerold tot ze zo dik als pasta zijn, *jiaozi*-deeg is altijd wat dikker. Maar allebei zijn ze erg lekker.

Gyoza zijn leuk en makkelijk thuis te maken, vooral als je de hand kunt leggen op wontonvelletjes, in toko's te koop op de diepvriesafdeling. Je hoeft dan enkel nog maar de vulling te roeren, de flapjes te vullen en de *gyoza* te bakken. Kun je geen wontonvelletjes vinden, dan ben je wat langer bezig. *Gyoza* maken is een prettig meditatief werkje dat je in je eentje kunt uitvoeren, maar ik maak ze liefst samen met iemand anders. Het gaat dan veel vlugger en is dan bovendien een gezellig karweitje. Bij Japanse feesten en partijen zie je vaak een groepje oude dames rond een tafel, druk bezig *gyoza* te vouwen en nieuwtjes uit te wisselen.

WERKWIJZE

Zeef voor het deeg de bloem met het zout boven een grote kom. Voeg het gekookte water geleidelijk toe aan de bloem en meng het met een lepel of spatel erdoor, tot je al het water hebt toegevoegd. Vorm er met je handen een samenhangend, zacht en niet-plakkerig deeg van. Strooi wat maizena op je werkblad en breng het deeg hierop over. Kneed het circa 10 minuten door tot het glad is. Je kunt het deeg ook in een tafelmixer met deeghaak kneden, maar voel met je handen of het deeg lekker zacht en droog is.

Rol het deeg uit tot 2 dikke rollen van circa 3 cm doorsnee. Omwikkel elke deegrol met plasticfolie en laat ze 30-60 minuten rusten in de koelkast. Neem het deeg uit de folie, strooi nog wat maizena op je werkblad en snijd elke deegrol dwars in circa 20 plakjes van 1 cm dik.

Draai de deegplakjes tot balletjes. Bestuif een deegroller met maizena en rol elk balletje uit tot een deegvelletje. Maak de deegvelletjes mooi dun, maar niet zo dun dat je er niet meer mee werken kunt. Streef naar 1 mm dikte, maar 2 mm is ook prima. In feite is 3 mm ook prima. Maak ze zo dun mogelijk, zonder dat ze scheuren.

Bestuif elk deegvelletje met maizena en stapel ze op, waarbij je de stapel tussentijds afdekt met een schone, vochtige theedoek, zodat ze niet uitdrogen. Die deeggrondjes hoeven niet perfect rond te zijn, na het vullen kun je ze nog wat in vorm duwen. Als je ze niet direct gebruikt, kun je ze verpakt in plasticfolie circa 3 dagen in de koelkast bewaren.

Meng voor de vulling het gehakt met de prei, knoflook, zout en peper en kneed alles met je handen. Klaar.

NIVEAU

Niet moeilijk maar vergt wel wat oefening; gewoon blijven oefenen!



olie, om te bakken
sojasaus, azijn en chiliolie,
voor erbij

Voor het deeg

280 g bloem
½ theelepel zout
120 ml heet water, net gekookt
maizena, om te bestuiven
(je kunt eventueel ook ronde
wontondeegvelletjes uit de
toko halen)

Voor de vulling

500 g varkensgehakt, niet te
mager
½ prei, gewassen en bijgesneden,
in kleine stukjes
2 cm verse gemberwortel,
geschild en zeer fijn gesneden
6-10 tenen knoflook (naar smaak),
zeer fijn gesneden
¾ theelepel zout
½ theelepel gemalen peper (zwarte
is goed maar witte is nog beter)

**SAMENSTELLEN EN BAKKEN:**

Zet voor je begint de volgende benodigdheden klaar: een kleine lepel; een kom water; 1 of 2 bakplaten, bekleed met bakpapier en bestoven met maizena; en een koekenpan met antiaanbaklaag en deksel.

En nu gaan we gyoza maken!

- 1 Leg circa 6 gyoza-deegvelletjes op je werkblad.
- 2 Schep met de lepel een kleine portie gehaktvulling in het midden van elk deegvelletje.
- 3 Doop je vinger in de kom met water en bevochtig de buitenste rand van elk deegvelletje.
- 4 Leg een gevuld deegvelletje in de palm van je (schone, droge) hand en klap het dubbel over de vulling. Druk het flapje aan in het midden.
- 5 Druk de gyoza langs de ene rand dicht en druk er zoveel mogelijk lucht uit.
- 6 Druk de gyoza langs de andere rand dicht, zodat hij volledig gesloten is.
- 7 Maak 3-5 plooitjes in de rand, zodat je een mooi pasteitje krijgt. (ONTHOUD: gyoza hoeven niet mooi te zijn, het gaat om de smaak).
- 8 Leg de gyoza in rijtjes op de gereedstaande bakplaten.
- 9 Maak zo circa 40 gyoza met de resterende deegvelletjes en vulling. (Je bent een volleerd gyoza-meester als je precies uitkomt met je deegvelletjes en vulling, maar als je vulling overhoudt, maak je daarvan gewoon 1-2 gehaktballetjes. Toe maar, je hebt het verdiend!)

En nu wordt het echt leuk. Je gaat de gyoza bakken en aansluitend stomen. Daarbij komt het eropaan dat ze aan de onderkant lekker knapperig worden en aan de bovenkant zacht en soepel.

Verhit in je koekenpan een beetje (circa 1 eetlepel) olie op matig vuur. Leg de gyoza in rijtjes of in een cirkelpatroon in de pan en bak ze tot de onderkant goudbruin kleurt; dit duurt 3-5 minuten. Keer de gyoza niet maar sprenkel er circa 50 ml water over en leg het deksel op de pan. Stoom ze circa 5 minuten tot ze gaar zijn en bijna al het water is verdampt.

(Je kunt controleren of ze gaar zijn door er even op te drukken. De vulling is gaar als deze stevig aanvoelt. Als je flinterdunne deegvelletjes hebt gemaakt, kun je zelfs zien hoe het met de vulling staat: die verkleurt tijdens het stomen van roze tot grijs.)

Laat de rest van het water in de pan verdampen, zodat de de onderkant van de gyoza lekker knapperig wordt. Neem de gyoza met een spatel voorzichtig uit de pan of laat ze op een grote platte schaal glijden. Serveer ze met een beetje sojasaus, azijn en misschien (beslist) chiliolie als dips.

O, dat zou ik haast vergeten: in Japan is de consumptie van gyoza zonder bier verboden. Ik wil maar zeggen: ze passen perfect bij elkaar.



RUNDTVLEES-TATAKI

VOOR 2-4 PERSONEN

Tataki is een mooie bereidingswijze: je schroeit vlees of vis dicht, zodat je wel de rijke smaak van het gebakken korstje krijgt, maar daaronder blijft de malse en sappige textuur van het rauwe (vis)vlees behouden. Je krijgt op deze manier dus het beste uit twee werelden. Bovendien is deze techniek heel, heel, HEEL makkelijk. Dit recept werkt ook heel goed met tonijn, zwaardvis, zalm of andere lekkere vis met stevig visvlees.

WERKWIJZE

Meng in een kleine steelpan de sake met de suiker en breng aan de kook. Neem de pan van het vuur en voeg de sojasaus toe. Laat het mengsel afkoelen.

Doe de olie in een zware koekenpan en voeg de knoflook toe. Draai het vuur halfhoog en laat de plakjes knoflook langzaam goudbruin kleuren. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Draai het vuur onder de koekenpan hoger, zodat hij krankzinnig heet wordt, gloeiend en schroeiend heet. (Zo heet dat de steak vanbuiten een lekker kleurtje en korstje krijgt maar vanbinnen rauw of althans *rare* blijft.)

Dep terwijl de pan op temperatuur komt je steak goed droog met keukenpapier. Leg hem voorzichtig in de pan en laat hem een mooi donkerbruin korstje krijgen. Keer de steak en schroei de andere kant ook dicht. Neem hem uit de pan en leg hem direct in de diepvries.

Laat het vlees circa 20 minuten opstijven in de diepvries, neem het eruit en snijd het in heel dunne plakjes. Schenk het sake-sojamengsel erover en strooi de gebakken knoflook, bieslook en het sesamzaad erover. Garneer met een handjevol blaadjes en uitgelekte reepjes sjalot.

NIVEAU

Helemaal
niet moeilijk



-
- 60 ml sake
 - 15 g fijne kristalsuiker of (ruwe) rietsuiker
 - 60 ml sojasaus
 - 2 eetlepels olie
 - 2 tenen knoflook, in dunne plakjes
 - 300-350 g steak van ca. 2½ cm dik, zonder zenen, bijv. haasbiefstuk, bavette of rumpsteak
 - ¼ bosje bieslook, gesnipperd
 - snufje geroosterd sesamzaad
 - handvol pittige blaadjes, bijv. rucola of waterkers
 - 1 sjalot, in dunne reepjes, geweekt in koud water





HOE MAAK JE

S U S H I

ZONDER ERVARING EN ZONDER SPECIAAL SUSHIGEREI

Het zit zo: sushi is *extreem eenvoudig*. Voor perfecte sushi moet alles perfect zijn, want er is geen mogelijkheid ingrediënten van mindere kwaliteit te verdoezelen. De rijst moet *perfect* worden gekookt en op smaak gebracht. De vis moet van *perfecte* kwaliteit zijn en in *perfecte* plakjes worden gesneden. Ook de wasabi en sojasaus moeten *perfect* zijn.

Alles moet dus perfect zijn... *als je chef-kok in een sushibar bent*. Maar als je thuis sushi maakt, hoeft sushi helemaal niet perfect te zijn, zo lang het maar lekker is! Maak je niet druk als het er niet perfect uitziet. Als de rijst lekker is, de vis vers is en de sojasaus en wasabi goed zijn, is alles oké.

Als je een sushimatje hebt (vermoedelijk ergens achter in een la verscholen), kun je dat natuurlijk gebruiken. Zo niet: KOOP GEEN SUSHIMAT! Met een theedoek kun je net zo goed sushi maken.

ROLLEN MAAR !!!





BUTA KAKUNI

GESTOOFD SPEK MET ZOETE SOJASAUUS EN BIER

VOOR 4 PERSONEN

Dit recept is misschien eerder Chinees dan Japans, maar het wordt vaak geserveerd in Japanse eethuizen en bij huiselijke maaltijden. Ik wil niet beweren dat dit het allerlekkerste recept voor varkensbuik is... of misschien toch wel. Heb je twijfels over het toevoegen van bruin bier, bedenk dan dat dit een licht stroperige en toch hartige smaak heeft, net als sojasaus, maar zonder het zout.

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 130 °C.

Schenk de olie in een diepe braadpan en zet hem op matig tot hoog vuur. Voeg als de olie zeer heet is de spekblokjes toe en braad ze rondom bruin. Schep ze op een bord en schenk het teveel aan vet uit de pan. Voeg de stukken ui en knoflook toe en bak ze rondom bruin. Voeg het bier, de dashi, suiker, mirin en sojasaus toe. Voeg de steranijs en het kaneelstokje toe. Breng de saus aan de kook, draai het vuur laag en voeg de spekblokjes toe. Zorg dat ze goed met saus bedekt zijn en schenk er zo nodig wat water bij.

Dek het vlees af met een rondje bakpapier en een rondje aluminiumfolie, leg het deksel op de pan en zet hem in de voorverwarmde oven. Stoof de spekblokjes 4-5 uur maar controleer ze al na 2 uur. Schenk als er te veel saus verdampft nog wat water bij en draai de oventemperatuur lager, zodat het stoofvocht hooguit zachtjes pruttelt. Het vlees is gaar als het botermals is. Schep de blokjes met een schuimspaan uit de saus en zeef de saus boven een kleine pan. Schep zoveel mogelijk bovendrijvend vet af, breng de saus aan de kook en laat hem inkoken tot hij dik en stroperig is. Schenk de saus vlak voor het serveren over de spekblokjes. Geef hierbij rijst of noedels en stevige groenten, bijvoorbeeld broccoli of paksoi.

NIVEAU

Volstrekt
niet moeilijk



- 2 eetlepels olie
- 500 g varkensbuik, zonder zwoerd, in blokjes
- 1 ui, gepeld, in vieren
- 1 heel bolletje knoflook, dwars doormidden gesneden
- 300 ml bruin bier
- 100 ml dashi
- 4 eetlepels bruine basterdsuiker
- 4 eetlepels mirin
- 4 eetlepels sojasaus
- 4 steranijs
- 1 kaneelstokje van 4-5 cm water, naar behoefte





INDRUKWEKKENDE MISORAMEN, KLAAR IN EEN UUR

VOOR 4 PERSONEN

Goede *ramen* is vrij eenvoudig te maken, maar echt goede ramen is bijna ondoenlijk. De 'elementaire' ramen die wij in het restaurant serveren is een gecompliceerde klus die twee dagen werk kost, met acht verschillende toppings, die merendeels in onze eigen restaurant-keuken worden gemaakt en elk op zich al behoorlijk arbeidsintensief zijn. Dus hoewel ramen mijn favoriete eten is, maak ik het haast nooit thuis. En als ik toch ramen maak, is het meestal instant-ramen uit een pakje, opgeleukt met eenvoudige toppings.

Maar een paar jaar geleden werd ik gevraagd als adviseur voor een nieuw Japans restaurant dat ramen wilde serveren, maar niet de tijd en capaciteit had voor het maken van rijke bouillon en heel veel toppings. Mijn eerste reactie was: vergeet het maar, er zijn geen sluiproutes voor goede ramen. Maar opeens herinnerde ik me weer een ramen-restaurant in Sapporo, Keyaki genaamd, waar ik in 2007 was. Zij hadden een briljante truc bedacht die ik nooit eerder had gezien, waardoor ze in een paar minuten een enorm diepe smaak bereikten: ze roerbakten een combinatie van miso, varkensgehakt en andere smaakmakers in een verzegend hete wok alvorens de bouillon toe te voegen. Zo bakten ze het gehakt goudbruin en karamelliseerden ze de miso. Het resultaat: een rijke, nootachtige smaak. Ik probeerde iets dergelijks en het werkte perfect. Dus bij dezen: een verbluffende kom ramen die je *from scratch* kunt maken in minder dan een uur. Wonderbaarlijk als een wilde eenhoorn.

WERKWIJZE

Breng een grote pan met water aan de kook en verwarm in een andere pan de kippenbouillon tot het kookpunt. Voeg de miso toe aan de bouillon en klop hem erdoor.

Vervolgens: het pikante miso-gehaktmengsel. Snijd de prei doormidden en snijd het groene deel klein. Snijd de witte helft fijn en doe de sliertjes in een kom met ijskoud water.

Doe het groen van de prei met de miso, tomaat, ui, knoflook, Spaanse peper, chilivlokken, gember, het sesamzaad, de peper, szechuan- of sancho-peper en de ansjovis (als je die gebruikt) in een blender of keukenmachine en hak ze tot een grof mengsel. (Heb je geen keukenmachine, rasp of hak alles dan met de hand fijn, of gebruik een vijzel.) Maak het gehakt aan met dit mengsel. En nu komt het erop aan: je hebt een VERZEGEND hete pan of wok nodig. Zet 5-10 minuten voor je begint met bakken je beste, degelijkste pan op hoog vuur. Voeg de olie toe, en vervolgens het gehaktmengsel, en roerbak het rul. Schud de pan niet en draai het vuur niet lager. Na circa 10 minuten is het gehaktmengsel gaar en goudbruin. Neem nu de pan van het vuur en roer de boter door het gehakt. Houd het gehakt warm tot gebruik.

NIVEAU

Extreem makkelijk, vooral als je bedenkt dat het maken van ramen meestal vele dagen kost



- 1,4 liter ongezoeten kippenbouillon (niet van een blokje!)
- 100 g miso
- 2 kleine struikjes paksoi, in vieren
- 150 g taugé
- 4 theelepels sesamolie
- 4 porties ramen (gedroogd is goed, instant is beter, vers is het best)
- zout of sojasaus, naar smaak (naar keuze)
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt (naar keuze, maar absolute aanrader)
- 4 soja-eieren (blz. 166), gehalveerd

Voor het pikante miso-varkens-gehakt

- 1 prei, gewassen en bijgesneden
- 40 g miso, liefst rode of gerstmiso
- 1 tomaat
- ½ ui, kleingesneden
- 4 tenen knoflook, gepeld
- 1 verse rode Spaanse peper
- 2 theelepels chilivlokken
- 2 cm verse gemberwortel, fijngesneden (pellen hoeft niet)
- ½ eetlepel geroosterd sesamzaad
- ¼ theelepel versgemalen zwarte peper
- ½ theelepel szechuanpeper of ¼ theelepel sansho-peper (naar keuze)
- 2 ansjovisfilets op olie (naar keuze)
- 250 g varkensgehakt, volvet!
- 2 eetlepels olie
- 50 g boter

