













# PROEF KOREA

Koreaanse recepten met lokale ingrediënten

Ae Jin Huys



Lannoo





INHOUDSTAFEL .....	7
VOORWOORD AE JIN HUYS .....	9
INDEX.....	10-15
WOOK WAN SEUNIM.....	17
GOED OM TE WETEN.....	20
PRAKTISCHE TIPS.....	28
RECEPTEN .....	30-169
MOON SUNG HEE .....	33
KOH EUN JEONG .....	38
YUN WANG SOON .....	52
KIM EUN YOUNG .....	84
KIM DO YUN.....	93
JANG BO HYUN.....	161
SOJA (VIB).....	171
JANG-RECEPTEN .....	174-199
GU BON IL .....	188
CHUNG CHUNG KEE.....	196
JUKJANGYEONG .....	200
DANKWOORD .....	209
COLOFON .....	210







Een van mijn eerste herinneringen uit mijn korte jeugd in Korea is aan de aardewerken potten (onggi) in onze tuin. Die bevatten huisgemaakte ‘jang’ en ik herinner me nog goed dat ik er regelmatig langs sloop en er mijn vinger in doopte. De smaak ervan heb ik pas jaren later kunnen herontdekken, maar ik ben ervan overtuigd dat de Koreaanse umami-smaken mijn papillen sterk hebben beïnvloed.

Met dit kookboek wil ik de verwondering die me meevoert in mijn queeste om de Koreaanse keuken te herontdekken met anderen delen. En waar anders te beginnen dan bij de essentie, de befaamde ‘jang’, die de Koreaanse keuken zo typeren? Met jang refereert men stevast aan de drie belangrijkste smaakmakers: gefermenteerde-sojasaus, sojabonen- en chilipasta (ganjang, doenjang, gochujang).









In de voorbije jaren vergaarde ik vele Koreaanse recepten door te proeven in talloze eethuisjes, te kijken hoe huismoeders koken, te leren van verschillende chefs, en uiteraard is er het almachtige digitale informatienetwerk. Maar gaandeweg leerde ik mijn eigen smaak te ontplooien en recepten te vertalen door Koreaans te koken met lokale ingrediënten.

Dat is ook het concept van mijn tweede kookboek: als je één of alle jang in huis hebt, kun je dit boek openslaan en op een prozaïsche avond Koreaans koken. Voor een feestelijke maaltijd kun je meerdere recepten selecteren en op zijn Koreaans, als sharing gerechtjes, serveren. Tussendoor deel ik ook recepten – inclusief om zelf jang te maken, een uitdaging voor de meer ervaren fermentatieliefhebbers – van mijn leermeesters en hun inspirerende visie en verhalen, die een andere kijk bieden op eten dan een dagelijks genot of verplichting.

먹자!

**MOKJA! LET’S EAT!**



	<b>CHINESE KOOL</b>	
	GEPEKELDE GROENTEN MET SOJASAUUS 모듬 장아찌 - modeum jangajji	31
	STOOFPOTJE VAN GEPEKELDE GROENTEN MET SOJASAUUS 모듬 장아찌 지짐이 - modeum jangajji jijimi	35
	HOTPOT VAN CHINESE KOOL EN RUNDERLAPJES 밀퐁유 나베 - millefeuille nabe	37
	<b>ENOKI</b>	
	SAUS VAN ENOKI EN SOJABONENPASTA 팽이버섯 강된장 - paengibeoseot kangdoenjang	39
	<b>DAIKON</b>	
	RIJST MET DAIKON 무밥 - mubap	41
	<b>KNOFLOOK</b>	
	GEPEKELDE KNOFLOOK 마늘 장아찌 - maneul jangajji	43
	<b>EI</b>	
	DRUGSEIEREN MET SOJASAUUS 마약계란 장 - mayakgyeran jang	45
	<b>KIP</b>	
	PITTIGE STOFPOT MET KIP 닭도리탕 - dakdoritang	47
	GESTOOFDE KIP 닭찜 - dak jjim	49
	NOORD-KOREAANSE KIPSALADE 이북식 닭무침 - iboksik dakmuchim	51
	<b>ZEEBAARS</b>	
	SALADE VAN ZEEBAARS 농어회 무침 - nongewhe muchim	57
	<b>INKTVIS</b>	
	GEBAKKEN INKTVIS 오징어 볶음 - ojingeo bokkeum	59





**VARKEN**

GEGRILDE VARKENSSATÉ

60

돼지 맥적 구이 - dwaeji maekjeok gui

GESTOOFDE VARKENSSCHENKEL

61

족발 - jokbal



**WARMOES**

GLASNOEDELS MET WARMOES

63

근대 잡채 - geundae japchae



**OCTOPUS**

VENKELSALADE MET OCTOPUS

65

문어 펜넬 무침 - muneo fennel muchim



**RUND**

RUNDERTARTAAR

67

육회 - yukhwe

GESTOOFDE RUNDERRIB

68

갈비찜 - galbi jjim

GEMARINEERDE RUNDERLAPJES

69

소고기 불고기 - sogogi bulgogi



**PAPRIKA**

GEBAKKEN VARKENSLAPJES MET PAPRIKA

71

파프리카 제육볶음 - paprika jeyuk bokkeum



**TOMAAT**

TOMAATCARPACCIO

73

토마토 카르파치오 - tomato carpaccio



**ZALM**

GEPEKELDE ZALM

75

연어장 - yeoneojang



**ZOETE AARDAPPEL**

ZOETE AARDAPPEL MET KIP

77

고구마 닭갈비 - goguma dakgalbi



**POMPOEN**

GEROOSTERDE POMPOEN

79

호박 구이 - hobak gui



	<b>WORTEL</b> WORTELPANNENKOEK 당근 전 - dangeun jeon	81
	<b>AARDAPPEL</b> GESTOOFDE AARDAPPEL EN KASTANJE 감자밤 조림 - gamjabam jorim GESTOOFDE AARDAPPELEN MET SOJABONENPASTA 된장감자 조림 - doenjanggalja jorim	82 83
	<b>UI</b> GEPEKELDE UI 양파 장아찌 - yangpa jangajji	87
	<b>SINT-JAKOBSVRUCHT</b> SALADE VAN SINT-JAKOBSVRUCHTEN 가리비 샐러드 - garibi salade YUJA-MAYONAISE 유자 마여네스 - yuja-mayonaise PESTO VAN JUKJANGYEON DOENJANG 죽장연 된장 페스토 - jukjangyeon doenjangpesto	89 90 91
	<b>OESTERZWAM</b> RIJSTPAP MET OESTERZWAM 느타리버섯 죽 - neutaribeoseot juk	95
	<b>TOFU</b> ZIJDETOFOE MET SOJASOUS 연두부 - yeondubu GEBAKKEN TOFOE 두부 구이 - dubu gui	97 99
	<b>KABELJAUW</b> PIKANTE VISSOEP 매운 탕 - maeun tang	101
	<b>MAKREEL</b> GESTOOFDE MAKREEL 고등어 조림 - godeungeo jorim	103



**MOSSEL**

GESTOOMDE MOSSELEN MET DOENJANG

105

홍합 된장 찜 - honghap doenjang jjim



**AUBERGINE**

GESTOOMDE AUBERGINE

107

가지찜 - gaji jjim

AUBERGINE MET CHILIPASTA EN RIJST

109

고추장 가지덮밥 - gochujang gaji deopap



**RODEKOOL**

RIJSTBOWL MET RODEKOOL EN RAUWE VIS

111

적양배추 회덮밥 - jeokyangbaechu hwedeopap



**SLABLOEMSTENDEL**

GEKRUIDE SLABLOEMSTENGELS

113

상추꽃대 나물 - sangchukkottae namul



**GARNAAL**

GARNALENPANNENKOEK

115

새우전 - saeujeon



**AARDPEER**

GEPEKELDE AARDPEER

117

돼지감자 장아찌 - dwaejigamja jangajji



**BOEKWEITNOEDEL**

BOEKWEITNOEDEL MET PERILLA-OLIE

119

들기름 막국수 - deulkireum makguksu



**ERYNGII**

ZOETE GEFRITURDE ERYNGII

121

새송이 강정 - saesongi kangjong












**SHIITAKE**

STOFPOTJE MET SHIITAKE & GEFERMENTEERDE-SOJABONENPASTA

123

표고버섯 청국장 찜 - pyogobeoseot cheonggukjang jjigae



	<b>SCHORSENEREN</b> GESTOOFDE SCHORSENEREN 서양우엉 조림 - seoyangueong jorim	125
	<b>ZEEWIER</b> ZEEWIERSOEP 미역국 - miyeok guk	127
	<b>SAVOOIKOOL</b> GEVULDE SAVOOIKOOLROLLETJES 사보이 양배추 만두 - savoy yangbaechu mandu	129
	<b>BROCCOLI</b> GESTOOMDE BROCCOLI 브로컬리 찜 - broccoli jjim	131
	<b>SPINAZIE</b> GEKRUIDE SPINAZIE 시금치 나물 - sigeumchi namul	133
	<b>BOERENKOOL</b> PANNENKOEK VAN BOERENKOOL EN GEFERMENTEERDE SAUS 케일 장떡 - kale jangtteok	135
	KROKANT GEFRITUURDE BOERENKOOL 케일 튀김 - kale twigim	137
	<b>KERVEL</b> KERVELSOEP 처빌국 - cheobil guk	139
	KERVELRIJSTBALLETJES 처빌 주먹밥 - cheobil jumeokbap	141
	<b>BONENBLAD</b> GEPEKELDE BONENBLADEREN MET SOJABONENPASTA 콩잎 된장 장아찌 - kongiep doenjang jangajji	143
	<b>KOMKOMMER</b> FRISSE TARWENOEDELS MET KOMKOMMER 오이비빔국수 - oi bibim guksu	145
	KOMKOMMERSALADE 오이 무침 - oi muchim	147



**SPITSKOOL**

GEGRILDE SPITSKOOL

149

고깔양배추 구이 - gokkalyangbaechu gui



**LENTE-UI**

GARNALENPANNENKOEK MET LENTE-UI

151

새우 파전 - saeu pajeon



**DASLOOK**

GEPEKELDE DASLOOK

153

명이장아찌 - myeongi jangajji



**VENKEL**

VENKELSALADE

155

펜넬 무침 - fennel muchim



**COURGETTE**

COURGETTEPANNENKOEK

157

애호박 전 - aehobak jeon



**ASPERGE**

ASPERGE-RUNDSATÉ

159

아스파라거스 소고기 산적 - asparagus sogogi sanjeok



**CHILIPEPER**

GESTOOMDE SHISHITO-PEPERS

163

파리고추 찜 - kwarigochu jjim



**PREI**

PREISLA

165

대파 무침 - daepa muchim



**WITTE KOOL**

WITTEKOOL-WRAP

167

양배추 쌈 - yangbaechu ssam



**BLOEMKOOL**

SAUS VAN BLOEMKOOL EN SOJABONENPASTA

169

콜리플라워 강된장 - cauliflower gangdoenjang





善因堂

願畢  
功竟

立春大吉

梁承

梁承







STOFPOTJE MET SHIITAKE EN SNEL GEFERMENTEERDE-  
SOJABONENPASTA

## INGREDIËNTEN

½ pak tofoe (100-150 g)  
10 shiitakes  
500 ml water  
½ ui, versnipperd  
1-2 teentjes knoflook,  
gepureerd (naar eigen  
smaak)  
150 g snel  
gefermenteerde-  
sojabonenpasta  
(cheonggukjang,  
zie p. 193)  
1-2 eetlepels  
chilipoeder (naar eigen  
smaak)  
¼ Spaanse rode  
chilipeper  
¼ Spaanse groene  
chilipeper  
snufje zout  
snufje zwarte peper

## BEREIDING

Laat de tofoe uitlekken. Pluk de voetjes van de shiitakes en houd die apart. Breng het water aan de kook, samen met de shiitakevoetjes, ui, knoflook, sojabonenpasta en chilipoeder. Breek vervolgens de shiitakehoeden met je handen in hapklare stukken boven de kookpot. Doe dit ook met de tofoe. Snijd de chilipepers in fijne diagonale schijven, voeg die als laatste toe. Kook tot alles gaar is, breng eventueel nog op smaak met een snufje zout en peper.







## GESTOOFDE SCHORSENEREN

## INGREDIËNTEN

200 g schorseneren  
1 koffielepel  
natuurazijn  
plantaardige olie,  
om in te bakken

## SAUS

1 eetlepel chilipasta  
2 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels water  
1 eetlepel rijststroop  
(zie p. 24)  
1 teentje knoflook,  
gepureerd

## BEREIDING

Schil de schorseneren in een bad met water, spoel grondig tot ze mooi blank zijn. Leg ze in een vers bad water met azijn om verkleuring te voorkomen. Halveer de schorseneren in de lengte, snijd ze vervolgens in hapklare stukken van 4 centimeter. Stoof ze kort in de pan met olie. Maak de saus door alle ingrediënten te mengen en voeg toe aan de pan. Roerbak tot de schorseneren al dente zijn. Naargelang je voorkeur kun je ze nog langer aanstoven, maar persoonlijk heb ik ze graag licht krokant.