

★  
**wagamama**  
*your way*



★  
**snelle  
flexrecepten  
voor body  
+ mind**



★  
**wagamama**  
*your way*

snelle flexrecepten voor body + mind



wagamama

wagamama



# inhoud

	voorwoord . . .	6
	wagamama . . .	8
	van bowl tot soul sinds 1992 . . .	10
	wagamama your way . . .	14
	snelle flexrecepten . . .	15
	ingrediënten . . .	18
<b>1</b>	<i>snel + makkelijk</i> . . .	22
<b>2</b>	<i>lekkere bowls</i> . . .	56
<b>3</b>	<i>wokken maar</i> . . .	92
<b>4</b>	<i>flexibele favorieten</i> . . .	114
<b>5</b>	<i>zoetigheden</i> . . .	142
<b>6</b>	<i>sauzen + bijgerechten</i> . . .	162
	register . . .	184
	dankwoord . . .	188

# wagamama

# わがまま

In het Japans betekent *wagamama* 'stout kind'. Eigenzinnig, speels en rusteloos – wagamama zijn is gedreven zijn door een grote nieuwsgierigheid.

Gebrand om nieuwe dingen te proberen en nieuwe plekken te ontdekken... geen slechte instelling voor een kok.



# van bowl tot soul sinds 1992

In 1992 gingen de deuren van ons eerste restaurant in Londen open en verwelkomde wagamama alle soorten mensen.

Vreemden zaten naast elkaar op lange banken, ramen te slurpen en even rust te nemen in hun drukke bestaan.

Onze gerechten zijn geïnspireerd door Japanse noedelbars en een vast geloof in de kracht van lekker eten en positief in het leven staan. Ze brengen mensen nog altijd bij elkaar.

En hoewel de kaart er nu anders uitziet en veel uitgebreider is dan die van 1992 (dankzij onze steeds grotere vegan kaart), zijn we trouw gebleven aan waar we in geloven en veranderen we dat voor niemand.

We vinden het belangrijk om voorzichtig met de aarde om te gaan. Om plantaardige alternatieven voor te staan. Om psychische problemen onder de aandacht te brengen en te ondersteunen, vooral bij jongeren. En om een actief medestander van diversiteit en inclusiviteit te zijn. Dit is waar wagamama voor staat.

Naast elkaar, op één bank. Een veilige haven, van bowl tot soul.





wagamama

# wagamama your way

Als levenslange leerlingen van de Aziatische keuken zijn we bij wagamama altijd geïnspireerd door de intens frisse smaken van het Verre Oosten. Bezoekjes aan Japan, China, Thailand en andere landen hebben de kaart die je nu op de tafels van wagamama ziet vormgegeven. Van markten tot restaurants, van boeren tot eetkraampjes, en van dampige noedelbars tot rijen op de stoep.

Een frisse denkwijze en verse ingrediënten zijn de ruggengraat van onze voedselfilosofie, en dat resulteert in troostrijke gerechten die body + mind voeden.

Op het gebied van eten zijn we rusteloos, we zijn continu op zoek om onze skills te verbeteren, onze recepten te verfijnen en nieuwe, frisse smaken te vinden.

We hopen dat dit boek jou aanzet om dat ook te doen.  
Om onze favoriete recepten je eigen twist te geven.  
To wagamama – your way.

# snelle flexrecepten

*Wagamama your way* betekent dat je met onze recepten alle kanten uit kunt.

Net als onze kaart heeft dit boek een gerecht voor iedereen, en net als in onze restaurants kun je de gerechten naar behoefte aanpassen. Extra saus toevoegen. Minder chilipeper gebruiken. Witte rijst door zilvervliesrijst of vlees of vis door iets plantaardigs vervangen.

Door deze flexibele instelling kun je wagamama your way...

Als een gerecht niet al vegan of vegetarisch is, geven we tips hoe je dat kunt doen. En als je glutenvrij wilt eten, dan zie je hoe sommige recepten glutenvrij kunnen worden gemaakt.

De gekleurde stippen bij elk recept geven aan of een gerecht al vegan, vegetarisch of glutenvrij is. En kijk naar de tips bij elk recept om het gerecht nog verder aan te passen.



# hirata buns + pulled duck + hoisin

Onze versie van dit klassieke  
Chinese gerecht –  
eendenwraps.

## voor 2 personen

4 hirata buns (zie blz. 180)  
1 eendenbout  
2 laurierblaadjes  
150 ml ganzenvet of olijfolie  
4 el spicy kersen-hoisinsaus (zie blz. 172)  
½ komkommer, geraspt of julienne  
zout en versgemalen zwarte peper

Zorg dat de hirata buns klaar zijn, want het bereiden ervan kan wel 2 uur duren. Verwarm de oven voor op 150 °C/gasstand 2.

Leg de eendenbout met de laurierblaadjes in een diepe ovenschaal, bestrooi hem met een mespunt zout en peper, schenk het ganzenvet (of de olijfolie) erover en dek af met aluminiumfolie. Zet de eendenbout 2 uur in de oven.

Maak intussen de spicy kersen-hoisinsaus.

Neem de eendenbout uit het ganzenvet (dat je nogmaals kunt gebruiken). Trek het vlees met twee vorken van het bot en leg het in een kom (zorg dat er geen botsplinters meekomen). Schenk de hoisinsaus erover en houd warm.

Stoom de hirata buns 5–7 minuten.

Vul de buns voor de helft met de komkommer, schep de warme hoisineend erin en sprenkel er eventueel nog wat saus over.

---

★ **Neem om dit gerecht vegan te maken geraspte seitan en bak die lekker krokant.**



## spicy teriyaki-eend

### voor 1 persoon

1 eendenbout  
mespunt zout en peper  
2 tl gemberpasta  
2 tl knoflookpasta  
1 tl plantaardige olie  
2 el spicy teriyakisaus (zie blz. 177)

Bestrooi de eendenbout met zout en peper en wrijf hem rondom in met de gember- en knoflookpasta. Zet opzij om hem 1 uur te laten marineren.

Verwarm de oven voor op 190 °C/gasstand 5. Leg de eendenbout op een met de olie ingevette bakplaat en zet hem 45 minuten in de oven. Laat hem afkoelen en trek het vlees eraf. Controleer of er geen botsplinters of kraakbeen tussen zitten en doe het vlees in een kom. Voeg de spicy teriyakisaus toe en meng goed.

## teriyakikip

### voor 1 persoon

2 kippendijen zonder vel, in reepjes  
mespunt zout en peper  
½ tl gemberpasta  
½ tl knoflookpasta  
1 tl plantaardige olie  
1 el teriyakisaus (zie blz. 177)  
of neem 1 el van ons kant-en-klare product

Bestrooi de stukjes kip met zout en peper en wrijf ze rondom in met de gember- en knoflookpasta. Zet opzij om ze minstens 30 minuten te laten marineren.

Verhit de olie in een middelgrote koekenpan en bak de stukjes kip 5–10 minuten tot ze volledig gaar zijn. Voeg de teriyakisaus toe en roerbak een paar minuten tot de kip er goed mee is bedekt.







# udonnoedels + spicy biefstuk

Een verwarmend bord spicy  
teriyakinoedels – een  
heerlijk gerecht voor  
liefhebbers van biefstuk.

## voor 2 personen

1 biefstuk van 250–300 g, in plakjes van  
5 mm  
2 el olie  
1 middelgrote paksoi, bladeren losgehaald  
½ rode ui, in dunne ringen  
½ prei, in de lengte doormidden en in  
schuine halve ringen  
4 groene asperges, elk in 3 stukjes  
100 g taugé  
1 scharrelei, geklutst  
250 g gekookte udonnoedels  
30 ml spicy teriyakisaus (zie blz. 177)  
paar takjes koriander, blaadjes losgehaald  
en gehakt  
1 rode chilipeper, in ringetjes  
zout en gekneusde zwarte peper

Bestrooi de biefstuk met zout en peper.

Zet een middelgrote koekenpan op hoog vuur, schenk de olie erin en roerbak  
als die heet is de biefstuk om de randen dicht te schroeien. Voeg alle groenten  
toe en schep ze om.

Draai het vuur iets lager, doe het geklutste ei en de udonnoedels erbij en  
roerbak alles, zodat het ei door het hele gerecht heen stolt.

Schenk de spicy teriyakisaus erbij, meng goed en roerbak alles tot de  
ingrediënten met de saus zijn bedekt.

Verdeel het gerecht over twee borden en bestrooi het met de koriander en  
chilipeper.

.....  
★ Gebruik om dit gerecht vegetarisch te maken in plaats van de  
biefstuk een mengsel van shiitakes en oesterzwammen.

Met de meer dan 70 frisse, spannende recepten uit *wagamama your way* kan iedereen elke dag flexibel koken. Snelle, makkelijke maaltijden, van soulful comfortfood tot eenvoudige gerechten uit de voorraadkast om te inspireren en te delen.

Van vegan katsu curry en firecrackertofu tot aan een salade met kip en mandarijn, ontdek hier de lekkerste variaties op wagamama-klassiekers voor thuis. Handig onderverdeeld in 'snel + makkelijk', 'lekkere bowls', 'wokken maar', 'zoetigheden' en 'sauzen en bijgerechten'. Veel recepten zijn geheel vegan of vegetarisch, of hebben tips voor een plantaardige versie. Ontdek met *wagamama your way* allerlei ideeën voor makkelijk en mindful eten.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen