

Verrassend verse combinaties en heerlijke smaken

De lekkerste 10 uit de oosterse keuken

Zin in spicy of hartig? Of hou je meer van licht en zoet? Met de Aziatische keuken zit je sowieso goed! Jouw verrassend eenvoudig oosterse gerecht start bij deze recepten. Wedden dat zowel jong als oud hun bordje leegeten?

De oosterse recepten top 10!

10. Varkensreepjes in de wok

Varkensreepjes die heerlijk marineren in een zelfgemaakt sausje terwijl je de groentjes snijdt - da's pas efficiënt koken! **Ideaal als je niet zo veel tijd hebt en toch gezond wil eten.** De shiitake, paprika en sojasaus zorgen voor een ideaal evenwicht van zoet, zout, bitter en zuur.

[> Naar het recept van varkensreepjes in de wok](#)



9. Veggie dumplings

Het beste van streetfood, maar dan veggie style. Laat je niet afschrikken door hoe mooi ze eruit zien, deze dumplings zijn **verrassend eenvoudig om te maken**. Zo bestaat het deeg enkel uit bloem, zout en water. Zeker proberen, dus!

[> Naar het recept van veggie dumplings](#)



8. Scampiballetjes met kippengehakt en chilidip

De combinatie van scampi met kippengehakt in een balletje = instant Oosterse sfeer! Wie durft, doet er een pepertje in. Want de pittige balletjes worden dan **perfect afgesmaakt met de zachtheid van de zoete chilisaus**. Ideaal als apero, maar ook met noedels. De dip gebruik je dan als saus.

[> Naar het recept van Oosterse scampi-kip balletjes](#)



7. Tom Yum-soep met kokos en scampi's

Kraakverse groentjes, kokosmelk, scampi's en groentebouillon maken van deze soep een **supergezonde vitaminebom!** Ze is bovendien lekker licht en zit boordevol smaak. Perfect voor wie op zoek is naar een lekker vullende maaltijdsoep zonder overdaad aan calorieën.

> [Naar het recept van yummy Oosterse soep](#)



6. Sushi bowl

Verslaafd aan sushi, maar **geen zin of tijd om te prutsen met nori-vellen** en bamboematjes? Dan is deze sushi bowl het perfecte alternatief. Makkelijk, snel klaar en alle smaken van de gekende sushirol komen hierin perfect samen! Je kan de zalm ook gewoon vervangen door gebakken kip of scampi.

[> Naar het recept van heerlijke sushi bowls](#)



5. Pita met falafel van courgette

Falafels moeilijk om te maken? Niet met het perfecte recept! Alle ingrediënten de blender in, mixen... en balletjes maken! Ideaal voor wanneer je zin hebt in **heerlijk comfort food**, maar je het toch liever gezond houdt. De kids zullen niet eens merken dat er courgette in zit!

> [Naar het recept van healthy pitabroodjes met veggie falafel](#)



4. Currysoep met rijst en prei

Voor de soeplovers! Deze stevige maaltijdsoep kan zelfs de **hongerige, grote eters** onder ons bekoren. En mag er toch wat vlees bij? Werk de soep dan af met krokant gebakken spekreepjes. Of wat dacht je vangerookte zalm als topping? Dit succesrecept ga je sowieso vaker maken!

[> Naar het recept van currysoep met rijst en prei](#)

En dan nu - jullie ultieme top 3!



3. Wok met reepjes biefstuk

Het ultieme weekgerecht? Dat is een lekker **snel wokgerecht met kant-en-klare wokgroentjes**, biefstukreepjes en lekkere witte rijst. In een mum van tijd op je bord... En iedereen is er dol op! Mag toch wat anders zijn? Varieer eens met sesamolie (niet te veel!) voor de ultieme smaakboost.

[> Naar het recept van wok met reepjes en biefstuk](#)



2. Kipsaté met homemade pindasaus en basmatirijst

Fan van pindasaus? Wie niet! Maar heb je de beroemde satésaus ooit al eens zelf gemaakt? **Als je deze hebt geproefd, wil je geen andere meer.** En er is echt niets aan. Blender klaar? Aanvallen!

[> Naar het recept van kipsaté met homemade pindasaus en basmatirijst](#)



1. Nasi Goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek

De absolute topklassieker staat op de eerste plek! En dat is geen verrassing, want **iedereen eet zo'n bordje nasi goreng tot het laatste kruimeltje op**. Het eitje maakt dit gerecht helemaal af. Wij weten al wat we vanavond gaan eten!

[> Naar het recept van Nasi Goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek](#)



Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over de lekkerste Oosterse gerechten die je graag met ons wilt delen? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.
