



Ontdek de oosterse keuken in al zijn glorie

De lekkerste recepten uit de Oosterse keuken

De oosterse keuken bevat veel kleur én smaak. Ben je eerder fan van zoet, hartig, pikant of zacht? Je vindt het er allemaal! SPAR inspireert jou met de lekkerste en meest verrassende recepten. Klaar om weer op een onvergetelijke, culinaire reis te gaan?

Sum & Sam

Met het gloednieuwe Sum & Samassortiment bij SPAR haal je lekkere, betaalbare basisproducten uit de wereldkeuken in huis. En met behulp van deze overheerlijke recepten tover je er in no time iets heerlijks mee op tafel!



Klassiek oosters

De oosterse keuken beschikt over enkele klassiekers, zoals Nasi Goreng. Dit gerechtje met gebakken rijst heb je vast al eens geproefd. Maar er zijn nog meer klassiekers, zoals een lekkere wok met biefstukreepjes of satés met pindausaus. Als je niet bekend bent met de oosterse keuken zijn deze klassieke recepten echt iets voor jou!



Hoofdgerechten

[Nasi goreng met gemarineerde kipsaté en...](#)



Hoofdgerechten
Soepen

[Noedelsoep met zachtgekookt eitje](#)



Hoofdgerechten

[Koreaanse kip met rijst](#)



Hoofdgerechten

[Curry met kalkoen en kokos](#)



Hoofdgerechten

[Snelle vegetarische wok](#)



Hoofdgerechten

[Nasi Goreng met gebakken eitje, atjar en...](#)

Bowl

Bowls worden steeds populairder. Ze zijn niet alleen een streling voor het oog, maar ook een echte smaakbom. Met bowls kan je eindeloos variëren. SPAR helpt jou alvast op weg met enkele top-recepten!



Hoofdgerechten

[Poké bowl met scampi en avocado](#)



Hoofdgerechten

[Poké bowl met zalmblokjes, mango, avocad...](#)



Hoofdgerechten

Buddha bowl met geroosterde groenten, bl...

Soep met een Oosterse twist

De oosterse keuken is ook een kei in maaltijdsoepen. Deze stevige én vooral heerlijke soepjes stillen jouw honger in no-time! Kies jij voor een typische currysoep of ga je voor heerlijk spicy?



Soepen

Currysoep met rijst en prei



Soepen

Tom Yum-soep met kokos en scampi's



Soepen

[Pikante miso ramen](#)

Asian streetfood vibes

Streetfood, kleine gerechtjes die je met je handen kan eten! Zalig toch? Ga je voor lekker klassiek met de veggie dumplings of laat je je verrassen door de scampiballetjes?



Hapjes

[Scampiballetjes met kippengehakt en chil...](#)



Hapjes
Voorgerechten

[Veggie dumplings](#)



Voorgerechten

[Springrolls met scampi en pompelmoes](#)

Groentjes op z'n oosters

De oosterse keuken staat gekend om zijn breed palet aan smaakmakers. Ideaal dus om jouw groentjes in een oosters jasje te steken. Groentjes waren nog nooit zo lekker met de recepten van SPAR!



Bijgerechten

[Ovengebakken aziatische groenten](#)



Hapjes

Voorgerechten

[Aziatische tomaat-garnaal](#)



Bijgerechten

[Vegetarische sateetjes met zoete aardapp...](#)

Tajines

Een tajine is een stoofpot van aardewerk met een kegelvormige deksel en is typisch marokkaans. Het leuke aan een tajine is dat je gerecht niet uitdroogt. Wanneer de inhoud begint te pruttelen ontstaat er stoom in de deksel. De stoom gaat over in condens en drupt uiteindelijk in je gerecht. Hierdoor wordt je gerecht zachtjes gegaard en zal het niet uitdrogen!



Hoofdgerechten

[Tajine met krieltjes](#)



Hoofdgerechten

[Tajine met ui en lam](#)



Hoofdgerechten

[Herfst-tajine met kip](#)

Vegetarisch met een oosterse touch

De aziatische keuken leent zich perfect voor vegetariërs. Aziatische gerechten bevatten namelijk veel kruiden, groenten, fruit en soja. Hierdoor is er voor de moderne vegetariër veel afwisseling. Ideaal!



Bijgerechten

[Curry met spruitjes](#)



Voorgerechten

[Veggie wortelburgers met harissa-yoghurt](#)



Hoofdgerechten

[Kokos- en linzencurry](#)

Oosterse dips

Wikkel jouw apero in een oosters jasje met de lekkerste dips van SPAR! Wedden dat de temperaturen onmiddellijk zullen stijgen?



Hapjes
Bijgerechten

Baba Ganoush



Hapjes
Bijgerechten

Muhammara



Hapjes

Midden-Oosterse plank

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