

Suikervrije Ketjap Manis Recept



Een veelzijdige en onweerstaanbare Indonesische sojasaus

Ketjap Manis is een veelzijdige en onweerstaanbare Indonesische sojasaus die een onmiskenbare diepte van smaak toevoegt aan je gerechten. Deze zoete, stroperige saus, gemaakt van sojabonen en suiker, is een essentiële smaakmaker in de Aziatische keuken. Het biedt een rijke umami-smaak met een subtiele zoetheid, perfect voor marinades, sauzen en roerbakgerechten. Of je nu een authentieke Indonesische maaltijd bereidt of gewoon een extra smaakdimensie aan je dagelijkse gerechten wilt toevoegen, Ketjap Manis is de ideale keuze om je culinaire creaties te verrijken. Verken de rijke smaak van deze veelzijdige saus en geef je recepten een exotische touch!

Suikervrije Ketjap Manis Recept

Verras jezelf en anderen met een suikervrije versie van ketjap manis! Dit recept is perfect voor mensen die suiker willen of moeten vermijden maar toch niet willen inboeten aan smaak. Deze zelfgemaakte ketjap is een heerlijk alternatief voor de traditionele, suikerrijke ketjap manis en biedt diepte en complexiteit met een mix van natuurlijke zoetstoffen en aromatische specerijen.

Benodigdheden

- Steelpan
- Zeef
- Staafmixer

- Vijzel of rasp
- Klein opbergpotje (zoals een Ikea weckpotje)

Ingrediënten

- 200 ml sojasaus, zoals die van het merk Sum en Sam Sojasaus (0% suiker) of Kikkoman Sojasaus (0.6 gram suiker)
- 6 tl stevia zoetstof
- 4 el Greensweet Stevia Bruine Suiker
- Sap van een citroen
- 3 verse gemberstukjes, fijngesneden
- 2 knoflookteentjes, geperst
- Handjevol peperkorrels of gemalen peper naar smaak
- 2 steranijs
- Optioneel: verse koriander of Indonesische kruiden voor extra smaak

Bereidingswijze

1. **Vorbereiding van de Ingrediënten:**
 - Schil en rasp de gember.
 - Pers de knoflook uit.
 - Als je andere kruiden gebruikt zoals verse koriander, bereid deze dan ook voor.
2. **Mengen en Verwarmen:**
 - Voeg de sojasaus en azijn toe aan de steelpan.
 - Voeg de stevia zoetstof en Greensweet Stevia Bruine Suiker toe, zodat de saus goed kan zoeten zonder de nadelen van gewone suiker.
 - Meng de fijngesneden gember, geperste knoflook, en de peperkorrels erdoor.
3. **Aromatische Specerijen:**
 - Voeg de steranijs toe en breng het mengsel aan de kook. Laat het geheel ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
4. **Inkoken:**
 - Laat de saus inkoken tot een stroperige massa. Dit concentreert de smaken en creëert de typische dikte van ketjap manis.
5. **Zeef en Bewaar:**
 - Zeef de massa om de gemberstukjes, knoflook en specerijen te verwijderen.
 - Vang de ketjap op in een schone glazen fles of pot. Zorg ervoor dat je opbergcontainer steriel is om de houdbaarheid te verlengen.
6. **Afkoelen en Opdielen:**
 - Laat de ketjap volledig afkoelen voordat je deze opbergt in de koelkast. De saus zal verder indikken bij het afkoelen.
 - Voor gebruik, goed schudden of roeren om eventuele kristallisatie van de erythritol te vermengen.

Variatietips

- Experimenteer met de hoeveelheid zoetstoffen en zij zijn om de saus naar jouw smaak aan te passen.
- Verse kruiden zoals koriander of traditionele Indonesische kruiden kunnen toegevoegd worden voor extra authenticiteit en smaakdiepte.

Dit recept is ideaal voor mensen die hun suikerinname willen beperken zonder dat ze de rijke, zoete smaak van ketjap manis moeten missen. Gebruik het als marinade, dressing, of smaakmaker in diverse Aziatische gerechten. Geniet van de gezonde twist aan je kookkunsten!

Bewaartips

- **In de koelkast:**
 - Bewaar de suikervrije ketjap manis in een **schone, luchtdichte glazen fles of weckpot**.
 - De saus blijft tot **4 weken** goed in de koelkast.
 - **Goed schudden of roeren voor gebruik**, omdat natuurlijke ingrediënten zich kunnen scheiden of licht kunnen kristalliseren.
- **In de vriezer:**
 - Ketjap manis kan ook ingevroren worden voor langere houdbaarheid.
 - Giet de saus in **kleine porties** in ijsblokjesvormpjes of siliconen bakjes en vries ze in.
 - Eenmaal bevroren, kun je de blokjes overzetten in een diepvrieszak of afgesloten bakje.
 - In de vriezer blijft de saus **tot 3 maanden** goed.
 - Ontdooi in de koelkast of op laag vuur in een pannetje, en roer goed door voor gebruik.
- **Sterilisatie voor langere houdbaarheid:**
 - Wil je de saus langer bewaren zonder invriezen? **Steriliseer je glazen pot of fles** door deze uit te koken voor gebruik.
 - Vul de fles/pot direct met hete ketjap manis en sluit goed af.
 - Laat afkoelen en bewaar op een donkere, koele plek. Na openen in de koelkast bewaren.
- **Voorkomen van kristallisatie door stevia/erythritol:**
 - Suikervrije ketjap kan soms **kristalliseren door erythritol** (vooral bij koude temperaturen). Dit is normaal en beïnvloedt de smaak niet.
 - **Oplossing:** Verwarm de saus kort op laag vuur en roer goed door totdat de kristallen oplossen.
 - Een snufje **citroenzuur of een paar druppels citroensap** kan helpen om kristallisatie te verminderen.