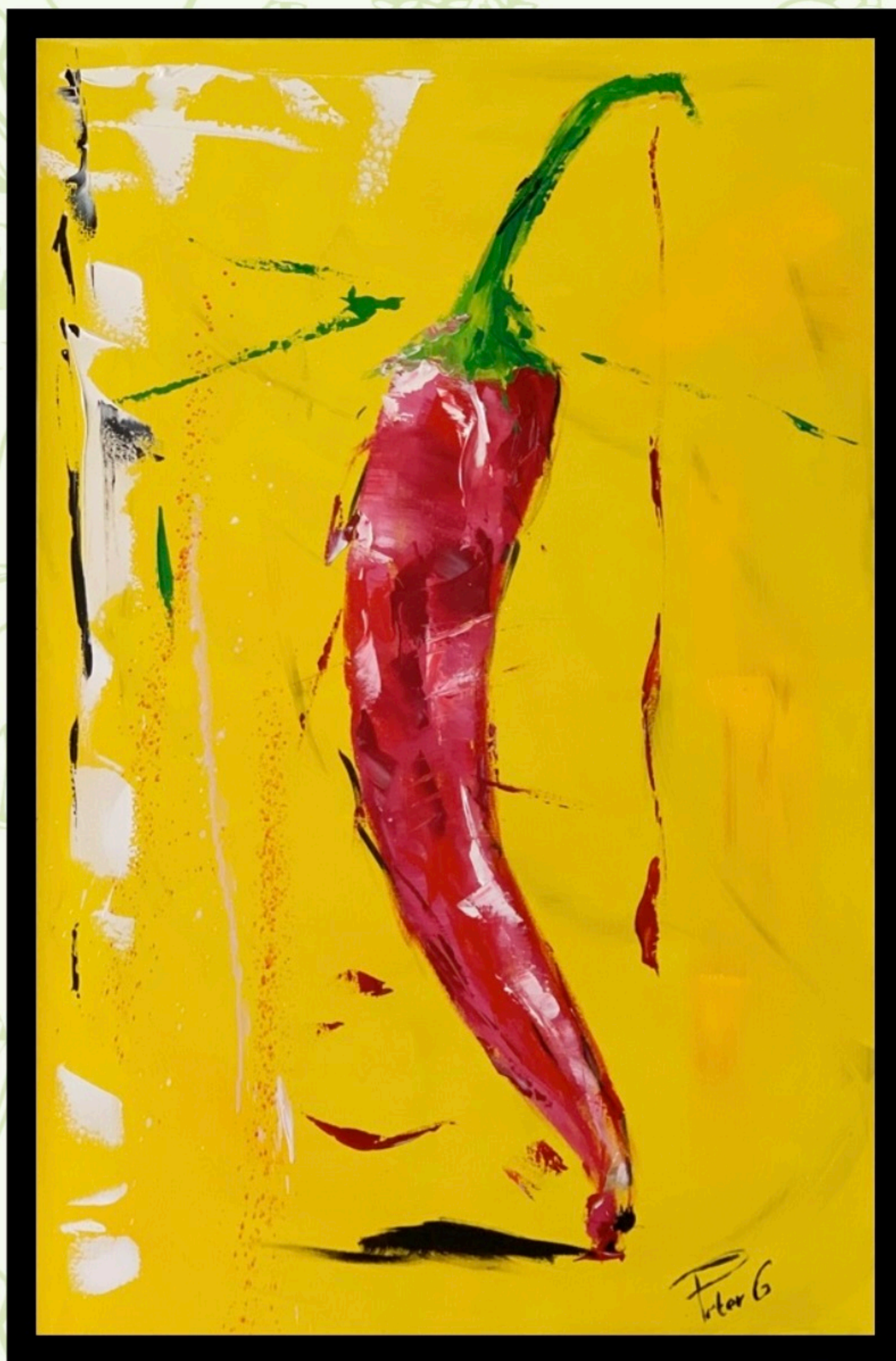




thai by  ai
my own kitchen

Nieuwestad 3, 8911 CG Leeuwarden
058 – 737 01 24

- MENUKAART -

my own kitchen

"Als je mij echt wilt leren kennen, proef dan mijn eten"

Sawadee (welkom)!

- SUDJAI SOMSIRI -

Welkom in mijn keuken. Met meer dan vijftientig jaar ervaring in zowel hotels als restaurants verspreid over de wereld, heb ik kunnen proeven van de verschillende keukens die onze wereld kent. Deze ervaringen hebben mij geweldig geïnspireerd. Toch kom ik steeds weer terug bij mijn roots; het koken van de meest pure Thaise gerechten zoals wij dat bij mij thuis, in ons kleine dorpje Khong Chiam, nog steeds gewend zijn te doen. In mijn eigen keuken hier in het mooie Leeuwarden bereid ik voor u de traditionele Thaise gerechten met zoveel mogelijk lokaal te verkrijgen verse ingrediënten.

"...bring Thai street food to the restaurant..."

Op 14 mei 2019 opende thai by Jai haar deuren. Menig tevreden klant weet ons al te vinden en daar zijn wij ontzettend blij mee. Met 36 zitplaatsen en een open keuken heeft ons restaurant een intieme en ongedwongen sfeer. Als het weer het toelaat kunt u ook op ons terras terecht, waar u in de zon kunt genieten van de authentiek Thaise gerechten. Ons personeel bestaat uit een mix van Aziatische/Nederlandse mensen woonachtig in Friesland en internationale studenten van Stenden-NHL. Wij leiden ons personeel zelf op in ons restaurant om zo onze gasten te kunnen voorzien van goede service met een glimlach in een warme, huiselijke sfeer.

DE THAISE KEUKEN IS NIET ALLEEN PITTIG

Thais eten heeft de naam pittig te zijn, de eerste kennismaking met 'Tom Yam' (no. 14/15/16), de bijzondere Thaise soep is inderdaad heel pittig. Geheel passend bij de Thaise keuken heeft thai by Jai een aantal pittige (chili) gerechten op de kaart staan, maar uiteraard is er ook voldoende keuze voor onze gasten die niet of mild pittig willen eten. (één 🌶️ = mild pittig, 🌶️🌶️ = serieus pittig).

Een 'volledige' Thaise maaltijd bestaat uit een soep, een curry, een vlees-, vis- of groentegerecht en uiteraard gekookte Thaise Jasmijn rijst. Een salade (laab) kan als een opzichzelfstaand gerecht gegeten worden, maar wordt meestal als extra gerecht toegevoegd aan de maaltijd. Het magische van de Thaise keuken is dat de smaken van de verschillende gerechten gevarieerd zijn, zowel qua ingrediënten als qua pittigheid maar altijd in balans. Overigens worden in Thailand de gerechten tijdens een maaltijd meestal niet in gangen geserveerd, maar wordt alles in een keer opgediend. Hierdoor is het mogelijk om de verschillende smaken tijdens de gezamenlijke maaltijd allemaal tegelijk te ervaren. Voor u ligt onze menukaart, mocht u hulp nodig hebben aarzel niet ons te vragen. Wij zijn benieuwd naar uw keuze en wensen u smakelijk eten.

than hi aroy! (EET SMAKELIJK!)



SUDJAI SOMSIRI & JIM SCHOOT

VOORGERECHTEN

[10] **Popia Tord**



€ 10

Drie krokant gebakken zelfbereide vegetarische loempia's

[11] **Saté Gai**



€ 10

Drie kipfilet spiesjes met zelfbereide pindasaus

[12] **Tord Man Pla**



€ 10

Drie zelfbereide Fish Cakes

[13] **Roum Mit**



€ 18

Mix van alle voorgerechten (2 stuks van ieder)

SOEPEN



[14] **Tom Yam Kung**



€ 10

Garnalensoep met champignons, galanga (gembersoort), citroengras, chili, tomaten, citroenblaadjes en koriander



[15] **Tom Yam Gai**

€ 10

Kippensoep met champignons, galanga (gembersoort), citroengras, chili, tomaten citroenblaadjes en koriander



[16] **Tom Yam Pak**

€ 9

Soep met champignons, galanga (gembersoort), citroengras, chili, tomaten, citroenblaadjes en koriander

[17] **Tom Kha Kung**



€ 10

Garnalensoep met kokosmelk, galanga (gembersoort), champignons, citroengras, citroenblaadjes en koriander

[18] **Tom Kha Gai**

€ 10

Kippensoep met kokosmelk, champignons, galanga (gembersoort), citroengras, citroenblaadjes en koriander

[19] **Tom Kha Pak**

€ 9

Soep met kokosmelk, champignons, galanga (gembersoort), citroengras, citroenblaadjes en koriander

VEGETARISCH

€ 21,- per gerecht

[20] Masaman Toahu



Gebakken Tofu gekookt in Massaman curry, kokosmelk, aardappelen, uien en pinda's



[21] Kaeng Phed Toahu

Gebakken Tofu gekookt in rode curry, bamboe, kokosmelk, zoete thai-basilicum en groenten



[22] Panang Toahu



Rode panang curry met tofu, kokosmelk, bonen, chili en citroenblaadjes



[23] Kaeng Kiow Wahn Toahu

Gebakken Tofu gekookt in groene curry, bamboe, kokosmelk, zoete thai-basilicum en groenten

[24] Toahu Prieauw Wahn

Gebakken tofu in zoetzure saus met tomaten, komkommer, ananas en uien

[25] Pad Pak Roun Mit Toahu



Gevarieerde gebakken groentes, Fungi-paddenstoelen met oestersaus en sojasaus



[26] Toahu Pad Khing



Gebakken tofu met gember, chili, uien, champignons, paprika, oestersaus en sojasaus



[27] Toahu Pad Med Mamung Himapan



Gebakken tofu, cashewnoten, chili, ui, paprika, oestersaus en sojasaus



[28] Toahu Pad Krapao



Keuze uit fijn gehakte of in blokjes gebakken tofu met krapao bladeren, chili, bamboe, groenten, oestersaus en sojasaus



alle gerechten worden geserveerd inclusief

THAISE JASMIJN RIJST

VARKENSVLEES

€ 23,- per gerecht



[30]

Panang Muh



Rode panang curry met varkensvlees, kokosmelk, bonen, chili en citroenblaadjes

[31]

Muh Gratiam Prik Tai



Gebakken varkensvlees met knoflook, peper, groenten, oestersaus en sojasaus



[32]

Muh Pad Khing



Gebakken varkensvlees met gember, chili, uien, Fungi-paddenstoelen, paprika, oestersaus en sojasaus



[33]

Muh Pad Krapao



Keuze uit gebakken varkensvlees in stukjes of fijngehakt met krapao bladeren (pittige Thai-basilicum), chili, bamboe, groenten, oestersaus en sojasaus



[34]

Pad Phed Muh



Varkensvlees gebakken in currypasta, zoete thaise-basilicum, uien, groenten, chili, citroenblaadjes, oestersaus en vissaus

alle gerechten worden geserveerd inclusief
THAISE JASMIJN RIJST

KIP

€ 23,- per gerecht

[40] Masaman Gai



Kip gekookt in Massaman-kokosmelk, aardappelen, uien en pinda's



[41] Kaeng Phed Gai

Kip gekookt in rode curry, bamboe, kokosmelk, zoete thaise-basilicum en groenten



[42] Panang Gai



Kip gekookt in panang curry met kokosmelk, bonen, chili en citroenblaadjes



[43] Kaeng Kiow Wahn Gai

Kip gekookt in groene curry, bamboe, kokosmelk, zoete thaise-basilicum, groenten

[44] Gai Priauw Wahn

Gebakken kip in zoetzure saus met tomaten, komkommer, ananas, paprika en uien

[45] Gai Gratiam Prik Tai



Gebakken kip met knoflook, peper, groenten, oestersaus en sojasaus



[46] Gai Pad Khing



Gebakken kip met gember, chili, uien, Fungi-paddenstoelen, paprika, oestersaus en sojasaus



[47] Gai Pad Med Mamung Himapan



Gebakken kip, cashewnoten, ui, paprika, oestersaus en sojasaus



[48] Gai Pad Krapao



Keuze gebakken kip of kipgehakt met krapao bladeren (pittige thai-basilicum), chili, bamboe, groenten, oestersaus en sojasaus



alle gerechten worden geserveerd inclusief
THAISE JASMIJN RIJST

RUNDVLEES

€ 25,- per gerecht

[50] **Masaman Nüa**



Rundvlees gekookt in Massaman-kokosmelk, aardappelen, uien en pinda's

 [51] **Kaeng Phed Nüa**

Rundvlees gekookt in rode curry, bamboe, kokosmelk, zoete Thai-basilicum en groenten

 [52] **Panang Nüa**



Rundvlees gekookt in panang curry met kokosmelk, bonen, chili en citroenblaadjes

 [53] **Kaeng Kiow Wahn Nüa**

Rundvlees gekookt in groene curry, bamboe, kokosmelk, zoete thai-basilicum, groenten

[54] **Nüa Priauw Wahn**

Rundvlees gebakken in zoetzure saus met tomaten, komkommers, ananas, paprika's en uien

[55] **Nüa Gratiam Prik Tai**



Rundvlees gebakken met knoflook, peper, groenten, oestersaus en sojasaus

[56] **Nüa Pad Nahm Man Hoi**



Rundvlees gebakken met oestersaus, sojasaus, broccoli en uien

 [57] **Nüa Pad Khing**



Rundvlees gebakken in gember, chili, uien, Fungi-paddenstoelen, paprika, oestersaus en sojasaus

 [58] **Nüa Pad Krapao**



Keuze gebakken rundvlees of rundergehakt met krapao bladeren (pittige Thai-basilicum), chili, bamboe, groenten, oestersaus en sojasaus

 [59] **Pad Phed Nüa**



Rundvlees gebakken in currypasta, zoete thai-basilicum, uien, groenten, chili, citroenblaadjes, oestersaus en vissaus

alle gerechten worden geserveerd inclusief

THAISE JASMIJN RIJST

E E N D

€ 26,- per gerecht



[60] Kaeng Phed Ped Yang

Krokant gebakken eend op rode curry met kokosmelk, ananas, tomaten, zoete thai-basilicum en groenten



[61] Kaeng Kiow Whan Ped

Krokant gebakken eend op groene curry, bamboe, kokosmelk, zoete thai-basilicum en groenten

[62] Ped Priauw Wahn

Krokant gebakken eend in zoetzure saus met tomaten, komkommers, ananas, paprika's en uien

[63] Ped Pad Phak



Krokant gebakken eend met groenten, Fungi-paddenstoelen en sojasaus



[64] Ped Pad Khing



Krokant gebakken eend met gember, chili, uien, Fungi-paddenstoelen, paprika en sojasaus



alle gerechten worden geserveerd inclusief
THAISE JASMIJN RIJST

VIS EN ZEEVRUCHTEN

€ 25,- per gerecht



[70] Schu Schie Pla



Gebakken zeebaarsfilet in kokosmelk, rode curry, citroenblaadjes en chili

[71] Pla Priauw Wahn



Gebakken zeebaarsfilet in zoetzure saus met tomaten, komkommers, ananas, paprika en uien



[72] Pla Pad Khing



Gebakken zeebaarsfilet met gember, chili, uien, Fungi-paddenstoelen, paprika en sojasaus



[73] Pla Sam Ros

Gebakken zeebaarsfilet met knoflook, chili, tamborin, palmsuiker en vissaus



[74] Gung Pad Med Mamung Himapan



Gebakken Black Tiger garnalen, cashewnoten, ui, paprika en sojasaus



[75] Gung Pad Kraprao



Gebakken Black Tiger garnalen met krapao (pittige Thai-basilicum), chili, bamboe, groenten en sojasaus



[76] Pla Mük Pad Krapao



Gebakken inktvis met krapao (pittige Thai-basilicum), chili, bamboe, groenten en sojasaus



[77] Pad Phed Kung



Gebakken Black Tiger garnalen in currypasta, zoete thai-basilicum, uien, groenten, chili, citroenblaadjes, oestersaus en vissaus



alle gerechten worden geserveerd inclusief
THAISE JASMIJN RIJST

GEBAKKEN RIJST EN NOEDELS

€ 19,- per gerecht

[80] Khao Pad Gai



Gebakken rijst met kip, eieren, uien, broccoli, tomaten, komkommer en sojasaus

[81] Khao Pad Nüa



Gebakken rijst met rundvlees, eieren, uien, broccoli, tomaten, komkommer en sojasaus

[82] Khao Pad Kung



Gebakken rijst met garnalen, eieren, uien, broccoli, tomaten, komkommer en sojasaus

[83] Khao Pad Pak



Gebakken rijst met, eieren, uien, broccoli, tomaten, komkommer en sojasaus

[84] Pad Thai Toahu



Gebakken rijstnoedels met tofu, eieren, pinda's, taugé, prei en gebakken uien

[85] Pad Thai Kung



Gebakken rijstnoedels met garnalen, eieren, pinda's, taugé, prei en gebakken uien

[86] Pad Thai Gai

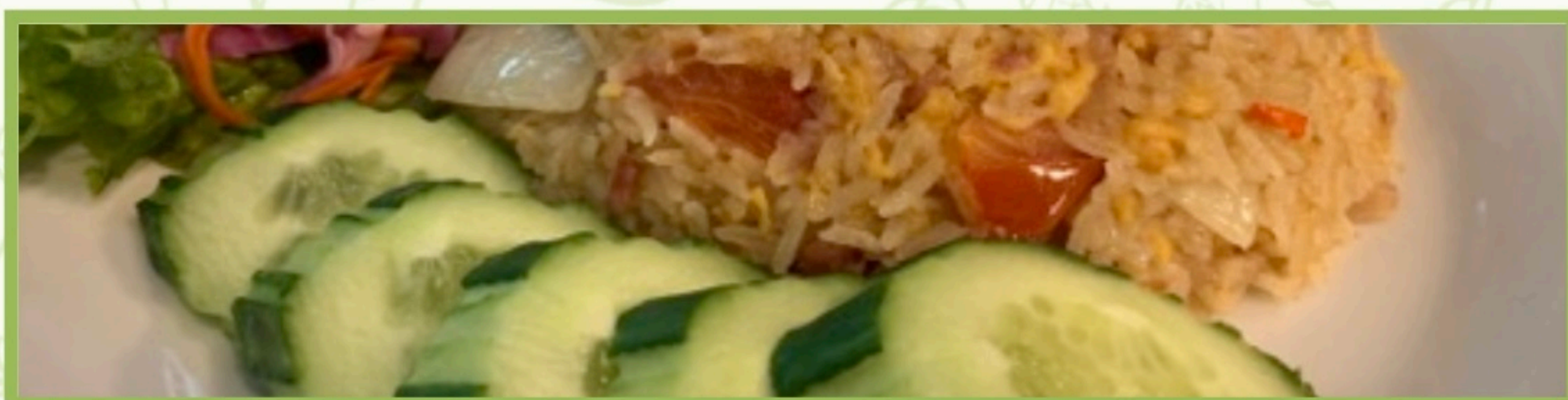


Gebakken rijstnoedels met kip, eieren, pinda's, taugé, prei en gebakken uien

[87] Pad Sen Mie Laeng Gai



Gebakken ei-noedels met kip, eieren, taugé, prei en gebakken uien



(op verzoek gerveerd met Prik Nam Pla of Dried Chili)

* Isaanse salades *

€ 25,- per gerecht



[90] Laab Gai

Gehakt kip, rode uien, munt, citroenblaadjes chilipoeder, rijstpoeder, limoensap en koriander



[91] Laab Nüa

Gehakt rundvlees, rode ui, munt, citroenblaadjes, chilipoeder, rijstpoeder, limoensap en koriander



[92] Laab Muh

Gehakt varkensvlees, rode uien, munt, citroenblaadjes, chilipoeder, rijstpoeder, limoensap en koriander



[93] Laab Ped

Gehakt eenden vlees, rode uien, munt, citroenblaadjes, chilipoeder, rijstpoeder, limoensap en koriander



[94] Laab Vega



100% plantaardig Redifine Meat (varken of rund), rode uien, munt, citroenblaadjes, chilipoeder, rijstpoeder, limoensap en koriander



[95] Thaise Somtum



Papajasalade met rawit chili, bonen, tomaat, knoflook, vissaus en pinda's



[96] Yum Nüa



Rundvleessalade, uien, komkommer, tomaat, rawit chili, bleekselderij, vissaus en citroensap



[97] Yum Talay



Seafood salade van mosselen, inktvis, Black Tiger garnalen met rawit chili, tomaat en bleekselderij



alle gerechten worden geserveerd inclusief

THAISE JASMIJN RIJST

(deze gerechten worden op verzoek pittiger gemaakt)



WAAROM JE GAAT HIKKEN VAN PEPERS

Voor je staat een heerlijk gerecht van Jai. Je neemt straks een hap en al snel heb je het gevoel alsof je mond in de fik staat. Snel neem je een paar slokken water, maar helpen doet het niet. En dan krijg je ook nog eens de hik. Hoe komt dat?

Pittig eten; sommige mensen zijn er dol op, anderen vermijden eten met kleine rode stukjes erin het liefst. Het branderige gevoel in je mond is iedereen vast bekend, maar wist je dat je door het eten van (rode-)chilipeper ook de hik kunt krijgen?

In pepers zit *capsaïcine*, de stof die zorgt voor het brandende gevoel. Het pepergenoom bevat 7 inactieve en 1 actieve kopie van het gen dat ons 'in de brand kan zetten'. Waarschijnlijk is het actieve gen ontstaan als een mutatie en bood het een evolutionair voordeel omdat vijanden van de plant ook last hebben van dat brandende gevoel. Capsaïcine activeert de pijnreceptoren (*TRPV1*) in je mond. Hun functie is het regelen van lichaamstemperatuur. Als ze door capsaïcine of door temperaturen van meer dan 43°C actief worden, veroorzaken ze dat pijnlijke, branderige gevoel.

TRPV1-RECEPTOREN IN HET MIDDENRIF

TRPV1-receptoren zijn door je hele lichaam te vinden. Ze zitten zelfs in je ogen. Dat weet iedereen die tijdens het snijden van een peper weleens in zijn ogen heeft gewreven. Verrassender is de aanwezigheid van capsaïcine-receptoren in de zenuwen die je middenrif aansturen. Een spasme van je middenrif gevolgd door een aanspanning van de *glottis*, de stembanden en de ruimte daartussen, zorgt voor een korte blokkade van luchttoevoer in de luchtpijp. Wanneer de inkomende lucht langs de glottis strijkt, hoor je een hik. Wetenschappers zijn er volgens *Medical News Today* nog niet achter hoe capsaïcine het precies doet, maar bekend is dat het kan zorgen voor een spasme in je middenrif en dus voor de hik.

THAISE MELK THEE OF EEN BIERTJE HELPT

Een *Finse studie* liet zien dat de tolerantie voor pittig eten genetisch bepaald is door het aantal TRPV1-receptoren waarover iemand beschikt en hun verdeling in het lichaam. Niettemin kun je aan pittig eten wennen en er een tolerantie voor opbouwen. Ook hiervan is het mechanisme niet precies bekend, maar vermoedelijk kun je beter tegen pittig eten naar mate je het vaker eet. Nadat een TRPV1-receptor geactiveerd is, 'rust' deze namelijk een poosje waardoor hij geen signalen meer doorstuurt. Capsaïcine wordt daarom ook wel gebruikt om chronische pijn tegen te gaan.

Gerechten met rode/groene/gele peper worden niet minder pittig door koken of bakken omdat capsaïcine een stabiele stof is. Het branderige gevoel dat capsaïcine veroorzaakt, verdwijnt snel weer omdat de maag en darmen de stof afbreken. Aan die wetenschap heb je alleen niet zoveel als je flink in de fik staat. Water drinken helpt niet omdat capsaïcine slecht oplost in water. Vet en ethanol brengen uitkomst. Drink bij je te hete Thaise gerecht dus liever een glas Thaise Milk Tea gemaakt met volle melk (geen magere!) of..... een lekker Thai's biertje natuurlijk ;)

thán hí aroy! (EET SMAKELIJK!)