



*Extra recepten*



**Surinaamse keuken**  
*Johan Drenth*

A red rectangular graphic with a white cartoon chef character on the left. The chef has a large white hat, a black suit with a red scarf, and a mustache. He is giving a thumbs-up and waving. To the right of the chef, the text 'Surinaamse keuken' is written in a bold, black, sans-serif font, with 'Johan Drenth' in a smaller, italicized font below it. The text 'Extra recepten' is written vertically in a white, cursive font on the left side.

## **Informatie over de surinaamse keuken**

Nederland en Suriname hebben een relatie van meer dan 300 jaar; mede om deze reden hebben de afgelopen jaren grote aantallen mensen uit Suriname zich in Nederland gevestigd. Hierbij heeft men de authentieke keuken behouden. De Surinaamse keuken is zeer uitgebreid, aangezien de Surinaamse bevolking afkomstig is uit een groot aantal landen; de Surinaamse keuken is daardoor een harmonieuze combinatie van een groot aantal internationale keukens o.a. Hindoestaans (India), Creools (Afrika), Javaans (Indonesië), Chinees (China), Hollands, Joods, Portugees, Indiaans; dit heeft mede een bijdrage geleverd aan de vorming van de succesvolle multiculturele samenleving in Suriname, waarin verschillende bevolkingsgroepen vreedzaam naast elkaar wonen en leven. Het bovenstaande heeft ervoor gezorgd dat de keuken van Swietie Sranang, het geliefde Suriname, tongstrelende gerechten heeft voortgebracht nl. een smeltkroes van de beste gerechten uit de hele wereld. Met z'n talloze bevolkingsgroepen is Suriname al eeuwenlang een multiculturele samenleving met even zoveel gerechten; door de vreedzame multiculturele Surinaamse samenleving, zijn de verschillende bevolkingsgroepen elkaars gerechten en ingrediënten gaan gebruiken en beïnvloeden waaruit weer nieuwe Surinaamse gerechten zijn ontwikkeld o.a. Roti, Pom, Snesie Foroe, Moksie Metie, Losie Foroe; uit deze vermenging van vele culturen met het Surinaamse, is de unieke Surinaamse keuken ontstaan met een eigen onderscheidend Surinaams karakter. De Surinaamse huisvrouw is in de dosering van de verschillende ingrediënten een ware kunstenaar; zij bereid haar gerechten nl. op het gevoel, omdat ze alles in haar hoofd heeft zitten. Deze kunst wordt vervolgens van moeder op dochter overgedragen. Dit veroorzaakt een groot probleem voor de jonge Surinamer in Nederland, die ook wil genieten van al het heerlijk uit Suriname, maar ook Nederlandse landgenoten, onder wie de Surinaamse keuken steeds populairder wordt, raken zonder adequate hulp al gauw het spoor bijster. Daarnaast wordt voor de bereiding van authentieke Surinaamse gerechten gebruik gemaakt van een groot aantal kruiden, specerijen en andere ingrediënten, waardoor de bereiding van deze gerechten ook voor de doorsnee Surinamer erg ingewikkeld en tijdrovend is. Bovenstaande problemen zijn opgelost door de ontwikkeling van hoogwaardige kant- en klare Surinaamse marinades en roerbakmixen; deze producten worden gemaakt van geheime authentieke Surinaamse recepten met een uitgebalanceerde samenstelling van de beste verse kruiden, specerijen en andere ingrediënten, waarmee thans iedereen heerlijke en vaak ingewikkelde Surinaamse gerechten, snel en gemakkelijk kan bereiden. Deze producten zijn verkrijgbaar onder het merk Faja Lobi. Het multiculturele karakter van de Surinaamse samenleving komt in de Faja Lobi producten duidelijk naar voren; met elk van de marinades of de roerbakmixen kunnen een groot aantal gerechten van de verschillende Surinaamse bevolkingsgroepen worden bereid. De belangrijkste van deze recepten, de crème de la crème uit de Surinaamse keuken, zijn in hoofdstuk "Bekroonde Surinaamse Recepten" met full colour foto's in dit kookboek opgenomen.

Onder het hoofdmerk Faja Lobi worden de belangrijkste producten uit de Surinaamse keuken in Nederland op de markt gebracht; daarnaast zijn enkele andere belangrijke Surinaamse producten onder de volgende merken verkrijgbaar:

- A. MASTERBEEF: speciaal gezouten vlees, het populairst Surinaams vleesproduct.
- B. LAIGSINGH: o.a. roti, masala.
- C. KOTOMISI: o.a. pomtajer, cocosmelk, rijst.
- D. CHERRIE: Surinaamse frisdranken o.a. cherry bouquet, green punch.
- E. PARBO: het populairst Surinaams bier.

Waar staat Faja Lobi voor?

Faja Lobi is een mooie zonnige Surinaamse bloem, die zuivere liefde en plezier

symboliseert. De naam van deze bloem brengt heel toepasselijk de Surinaamse passie voor lekker eten naar voren. Niet voor niets geldt voor de Surinamer voor wat betreft lekker eten de volgende uitdrukking:

ALS DE MAAG VOL IS, IS HET HART GELUKKIG.

Andere belangrijke wetenswaardigheden uit de Surinaamse keuken:

1. In Suriname eet men informeel; de warme maaltijd hoeft nl. niet persé om exact 6 uur te worden gebruikt. Men eet wanneer men iets lust of wanneer men honger heeft. Wel gebruikt men tenminste 2 keer per dag een warme maaltijd nl. tijdens de lunch en tijdens het diner; een warme maaltijd ook in de ochtend is echter niet ongebruikelijk. Voor de rest van de dag gebruikt men allerlei hapjes tussendoor; deze trend, in Nederland ook wel aangeduid met de term &quot;grazing&quot;, is thans ook in Nederland te bespeuren.
2. In Suriname hecht men niet veel aan termen als voorgerechten, nagerechten enz. Lekker eten en genieten en lekkere smaak staan centraal. Gerechten en lekkernijen, die onder de noemer voorgerechten en nagerechten vallen, eet men derhalve veelal als hapje tussendoor.
3. Het hoofdbestanddeel van Surinaamse gerechten bestaat uit rijst of roti.
4. Pikante Surinaamse gerechten worden gecombineerd met o.a.: pinda satésaus, zuurgoed, gebakken banaan. Deze bijgerechten zorgen voor de juiste finishing touch.
5. Vlees en vis worden altijd extra doorbakken; rauw of halfrauw vis en/of vlees zijn absoluut taboe.
6. De Madam Jeanette peper is de lievelingspeper vanwege de milde smaak en de lekkere geur.
7. Afproeve tijdens het koken moet absoluut hygiënisch plaatsvinden.
8. Er wordt altijd extra gekookt voor eventuele onverwachte gasten; Surinamers zijn nl. zeer gastvrij.

Alle recepten in dit kookboek zijn bedoeld voor 4 personen, tenzij anders is aangegeven.

Naast recepten bevat dit kookboek in het eerste hoofdstuk uitgebreide informatie over de belangrijkste Surinaamse producten.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! EET SMAKELIJK! SLAMAT MAKAN!

NOTA BENE:

Op Surinaamseten zijn de recepten alfabetisch gerangschikt en niet per hoofdstuk. Wel zijn de bijbehorende hoofdstuktitels bij elk recept vermeld.

Het gaat om de volgende hoofdstukken:

HOOFDSTUK: Soepen

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

HOOFDSTUK: Hollandse gerechten met Surinaams Masterbeef

HOOFDSTUK: Visgerechten

HOOFDSTUK: Pastagerechten

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

HOOFDSTUK: Groentegerechten

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

---

## **Lijst met Surinaamse producten**

---

### **Aardappelsticks (frietsticks)**

Aardappelsticks of frietsticks zijn in olie gefrituurde dunne aardappelreepjes, die in diverse gerechten te verwerken zijn maar die ook als chips gegeten kunnen worden; ze zijn verkrijgbaar in de smaken naturel en paprika. De aardappelsticks zijn in de supermarkt verkrijgbaar in het chipsschap of bij de Surinaamse winkels onder de aanduiding "pikantjes".

---

### **Aji-No-Moto**

ve-tsin. Een soort Chinese saus die de smaak van met name Chinese en Javaanse gerechten voller maakt.

---

### **Alata-ka pepre**

Letterlijk: ratte-uitwerpselenpeper. Kleine, rode en lang te bewaren pepertjes.

---

### **antroewa**

Antroewa is de familie van de aubergine; het is evenwel rond van vorm en wit-groen van kleur. Antroewa heeft een bittere smaak.

---

### **Bakabana**

Bakbanaan. In Nederland verkrijgbaar bij de Surinaamse of Javaanse/Indische toko, in Suriname o.a. op de markt.

---

### **Bokking**

Bokking komt uit de noordelijke Europese landen: gerookte haring.

---

### **Cassave**

Cassave wordt ook wel de tropische aardappel genoemd; het is rijk aan voedingsstoffen en zetmeel.

---

### **Chinees poeder**

Bruin, smaak toevoegend Chinees poeder, samengesteld uit o.a. anijs, venkel, peperkorrels, kaneelschors en gember. In de volksmond wordt in Suriname gesproken over snesiepoeirie.

---

### **Chinese suiker**

Chinese suiker wordt in Suriname voornamelijk gebruikt om er Surinaams zuurgoed mee zoet te maken; Chinese suiker is dezelfde als de kunstmatige zoetstof sacharine. Gebruik zeer kleine hoeveelheden hiervan, aangezien deze zoetstof ruim 200 maal sterker is dan suiker. In Suriname wordt deze suiker dan ook korrels voor korrels gedoseerd en proeft men het zuurgoed tijdens de bereiding steeds op zoetheid af.

---

### **Exotimex Gebakken Uitjes**

Exotimex Gebakken Uien wordt gemaakt van speciaal geselecteerde Surinaams type verse uien, waardoor deze gebakken uien zich uitstekend leent voor het bereiden van authentieke Surinaamse hoofd- en bijgerechten.

---

### **Exotimex Maé Kroepoek**

Exotimex Maé kroepoek wordt bereid volgens een geheim recept van de Surinaams-Javaanse huisvrouw, die men in Suriname liefdevol Maé noemt. De Exotimex Maé kroepoek wordt met de beste ingrediënten aangenaam gekruid en vervolgens ambachtelijk bereid volgens een zorgvuldig bakproces.

---

### **Exotimex Marshmallow**

Met de Exotimex Marshmallow kunnen diverse lekkernijen worden gemaakt; Exotimex Marshmallow kan in verschillende recepten worden gebruikt; verwarm het mengsel uit uw recept en smelt de marshmallow daarin.

Variatietips voor Exotimex Marshmallow:

- verhit boter en smelt de marshmallows hierin; aan alle recepten toevoegen waarin boter en suiker worden gebruikt.
- dip het in een gesmolten reep chocolade en laat het daarna stollen.
- rijg het aan een satéstok en gebruik het als traktatie of rooster het licht draaiende boven een vuurtje.
- snijd het in kleine stukjes en gebruik het als dressing in vla, cake, gebak, yoghurt en toetjes.

---

### **Exotimex Rédie Bere Kroepoek**

Rédie Bere Kroepoek

Exotimex Rédi Bere kroepoek wordt bereid met verse Surinaamse rédi bere garnalen; deze speciale rode garnalen staan bekend om hun bijzonder lekkere en volle smaak. De Exotimex Rédie Bere Kroepoek wordt op Surinaams-Javaanse wijze met de beste ingrediënten ambachtelijk bereid volgens een zorgvuldig bakproces. Het resultaat hiervan is een speciale en bijzonder smakelijke kroepoek.

---

### **Exotimex Sambal Oelek**

Exotimex Sambal Oelek wordt gemaakt volgens een authentieke recept met grof gemalen verse peper, waaraan een speciale samenstelling van kruiden, specerijen, zout en azijn wordt toegevoegd.

---

### **Exotimex Zonnebloempitten**

Zijn een lekker alternatief voor noten. Daarnaast zijn ze heerlijk door rijst, salades, groenteschotels, vlees- en visgerechten en pasta's.

---

### **Faja Lobi Beef Surinam (roerbaksaus)**

Beef Surinam is een kant en klare roerbaksaus, waarmee Beef Surinam ook wel Cow Metie genoemd, een heerlijk Creools rundvleesgerecht, bereid kan worden; aangezien deze roerbaksaus bereid wordt met verse kruiden en specerijen en daarna verder gerijpt wordt, wordt hiermee de authentieke Beef Surinam verkregen.

In Suriname gebruikt men voor de bereiding van Beef Surinam, naast bieflappen, vooral het Masterbeef (speciaal gezouten Surinaams rundvlees, het meest gebruikte vleeswaar in Suriname).

---

### **Faja Lobi Gado Gado Saus**

Faja Lobi Gado Gado Saus is een kant en klare pindasaus voor Surinaamse gado gado, dit is een lekkere en gezonde Surinaams-Javaanse groente-ei salade; de gebruikte groenten worden slechts even opgekookt, waardoor ze knapperig en de natuurlijke vitamines zoveel mogelijk behouden blijven. Van de verschillende groenten maakt men na het opkoken kleine porties gegarneerd met hardgekookte eieren en/of gefrituurde tempeh of tahoe; vervolgens wordt de speciale Surinaamse Gado Gado Saus erover geschonken, waarmee een zeer smaakvol groentegerecht wordt verkregen.

---

### **Faja Lobi Gember (siroop)**

Faja Lobi Gember (siroop) is een exotische drank met gembersmaak, die veel gebruikt wordt in Suriname, de Ned. Antillen en Indonesië; de Faja Lobi Gember (siroop) wordt op een authentieke wijze bereid met verse gember.

Deze siroop met water aanlengen en met ijsblokjes serveren. Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel.

Bereid eens met deze siroop de populaire Surinaamse schaaftijs, zie hiervoor het recept van Schaaftijs.

---

### **Faja Lobi Hot Sambal**

Faja Lobi Hot Sambal wordt volgens origineel Surinaams recept bereid met verse rode ajoema peper. De rode ajoema peper wordt gekenmerkt door de pittige smaak.

---

### **Faja Lobi Hot Sauce**

Faja Lobi Hot Sauce wordt bereid uit geselecteerde zongerijpte hete rode pepers; dankzij de bereiding volgens authentiek recept, verkrijgt deze hot sauce een unieke geur en smaak

---

### **Faja Lobi Javaanse Sambal**

Faja Lobi Javaanse Sambal wordt met zorg bereid uit geselecteerde zongerijpte Surinaamse rode peper en verse kruiden.

---

### **Faja Lobi Ketjap A**

deze sojasaus heeft een uitgebalanceerde zoet-zoute smaak.

---

### **Faja Lobi Kikkererwten (uit blik)**

Kikkererwten behoren tot de familie der peulvruchten en zijn rijk aan vitaminen en mineralen. Aangezien kikkererwten over het algemeen in gedroogde vorm verkrijgbaar zijn, is de kooktijd hiervan relatief lang. De Faja Lobi Kikkererwten zijn echter reeds voorgeweekt en zijn derhalve direct gereed voor de bereiding van snacks en gerechten.

---

### **Faja Lobi Kip in Masala**

Faja Lobi Kip in Masala is een kant en klare marinade, die met zorg bereid is met een uitgebalanceerde mix van vers geselecteerde kruiden en specerijen waarmee een heerlijk Surinaams kipperecht snel en gemakkelijk bereid kan worden. Faja Lobi Kip in Masala is tevens geschikt voor het bereiden van alle vleessoorten o.a. karbonade, varkenslapjes, nasi- en bamivlees, kalkoenfilet, drumsticks, spareribs, voor het bakken, braden, grillen, roosteren, gourmetten, barbecuen, fonduen.

---

### **Faja Lobi Kola (siroop)**

Faja Lobi Kola is een exotische drank, die veel gebruikt wordt in Suriname en de Ned.Antillen. Faja Lobi Kola Champagne wordt op authentieke wijze gemaakt van de beste ingrediënten.

Deze siroop met water aanlengen en met ijsblokjes serveren. Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel.

Probeer van de aangelengde siroop eens slush te maken door het enkele uren in de diepvries te bewaren; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is.

---

### **Faja Lobi Kouseband-mix**

Faja Lobi Kouseband-mix is een kant en klare roerbakmix, die met zorg bereid is met een uitgebalanceerde mix van vers geselecteerde kruiden en specerijen waarmee Surinaamse kouseband, de meest gebruikte Surinaamse groente, binnen 10 minuten snel en gemakkelijk bereid kan worden.

---

### **Faja Lobi Langa Kroepoek**

Langa Kroepoek is een heerlijke lange kroepoek, gemaakt op ambachtelijke wijze met verse cassave en garnalen.

---

### **Faja Lobi Losie Foroe**

Faja Lobi Losie Foroe is een kant en klare marinade, die met zorg bereid is met een uitgebalanceerde mix van vers geselecteerde kruiden en specerijen waarmee een heerlijk Surinaams kipperecht snel en gemakkelijk bereid kan worden.

Faja Lobi Losie Foroe is tevens geschikt voor het bereiden van alle vleessoorten o.a. karbonade, varkenslapjes, nasi- en bami- vlees, kalkoenfilet, drumsticks, spareribs, voor het bakken, braden, grillen roosteren, gourmetten, barbecuen, fonduen.

---

### **Faja Lobi Madam Jeanette**

Faja Lobi Madam Jeanette wordt bereid uit geselecteerde zongerijpte gele en rode pepers; de gele Madam Jeanette peper wordt gekenmerkt door de volle smaak en een heerlijke geur.

---

### **Faja Lobi Markoeza (siroop)**

Faja Lobi Markoeza is een exotische passievruchtdrank, die veel gebruikt wordt in Suriname en de Ned.Antillen. Faja Lobi Markoeza wordt op authentieke wijze gemaakt van de beste ingrediënten.

Deze siroop met water aanlengen en met ijsblokjes serveren. Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel.

Probeer van de aangelengde siroop eens slush te maken door het enkele uren in de diepvries te bewaren; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is.



---

### **Faja Lobi Masoesa-Alesie**

Faja Lobi Masoesa-Alesie is een kant en klare roerbakmix, waarmee Masoesa-Alesie binnen 10 minuten bereid kan worden.

Masoesa-Alesi is een populair Surinaams gele rijstgerecht met de smaak van passievrucht; door toevoeging van passievruchtextract en van een bijzondere combinatie van verschillende Surinaamse kruiden en specerijen, wordt een heerlijk gele rijstgerecht verkregen.

---

### **Faja Lobi Moksie Metie**

Faja Lobi Moksie Metie is een kant en klare marinade, die met zorg bereid is met een uitgebalanceerde mix van vers geselecteerde kruiden en specerijen waarmee heerlijke Surinaamse vleesgerechten in een smakelijke rode kleur snel en gemakkelijk bereid kunnen worden.

Faja Lobi Moksie Metie is geschikt voor het bereiden van alle vleessoorten o.a. karbonade, varkenslapjes, nasi- en bamivlees, kalkoenfilet, drumsticks, spareribs, voor het bakken, braden, grillen, roosteren, gourmetten, barbecuen, fonduen.

---

### **Faja Lobi Moksie Sambal**

Faja Lobi Moksie Sambal wordt met zorg bereid uit geselecteerde zongerijspe Surinaamse rode peper en verse kruiden.

---

### **Faja Lobi Nasi Goreng**

Faja Lobi Nasi Goreng is een kant en klare roerbakmix, die met zorg bereid is met een uitgebalanceerde mix van vers geselecteerde kruiden en specerijen waarmee Surinaamse nasi binnen 10 minuten snel en gemakkelijk bereid kan worden.

---

### **Faja Lobi Pinda-Satésaus**

Faja Lobi Pinda-Satésaus is een kant en klare Surinaamse pinda-satésaus, die na het opwarmen direct gebruikt kan worden.

In Suriname noemt men satésaus bij voorkeur pindasaus, aangezien deze saus volgens authentiek Surinaams recept gemaakt wordt van speciaal geselecteerde pinda's, die op een typisch Javaanse manier worden gebrand en gemalen, waarna hieraan een uitgebalanceerde samenstelling van Surinaamse kruiden en specerijen worden toegevoegd.

Pindasaus wordt in Suriname gebruikt in verschillende gerechten o.a. bij saté, baka bana, pindasoep, petjel, als dipsaus, maar ook als bijgerecht bij de meeste Surinaamse gerechten o.a. nasi goreng, bami.

---

### **Faja Lobi Pindakaas**

De FAJA LOBI Pindakaas is een pikante Surinaamse pindakaas bereid met rode Surinaamse peper; deze pindakaas is zowel geschikt als beleg op bijv. brood als voor de bereiding van exotische gerechten o.a. pindasoep, pindasaus enz.

---

### **Faja Lobi Pork Surinam (roerbaksaus)**

Pork Surinam is een kant en klare roerbaksaus met een uitgebalanceerde verhouding van een groot aantal Surinaamse kruiden en specerijen; hiermee kan op een eenvoudige wijze Pork Surinam, ook wel Agoe Metie genoemd, worden bereid. Pork Surinam is afkomstig van Omoe Snesie zoals Surinamers de Surinaams-Chinese kok liefdevol noemen en is één van de lekkerste Surinaamse gerechten van varkensvlees; naast varkensvlees vormt sojasaus, in Suriname ook wel black soy of sieuw genoemd, de belangrijkste basis van dit heerlijk gerecht.

---

### **Faja Lobi Redi Pepre Sauce**

Faja Lobi Redi Pepre Sauce is een zoet-pikante saus die volgens authentiek recept wordt gemaakt met verse peper en knoflook; de Redi Pepre Sauce is pikanter dan de Faja Lobi Sweet Chili Sauce

---

### **Faja Lobi Roast Red Pork**

Roast Red Pork is afkomstig uit de Surinaams-Chinese keuken, die door de Chinezen uit China naar Suriname is meegenomen; door het gebruik van Surinaamse kruiden en specerijen, is echter een typisch Surinaamse marinade ontwikkeld, waarmee de internationaal bekende Roast Red Pork kan worden bereid. Dit gerecht van varkensvlees behoort tot één van de populairste Surinaams-Chinese gerechten.

---

### **Faja Lobi Sardines**

De Faja Lobi Sardines zijn speciale pilchards in tomatensaus, die na de vangst onmiddellijk verwerkt en ingeblikt worden, waardoor topkwaliteit sardines worden verkregen; ook voor het bereiden van de saus wordt er gebruik gemaakt van verse tomaten.

---

### **Faja Lobi Smul Peje**

Faja Lobi Smul Peje is een heerlijke Surinaamse gekruide en krokante pindakoek.

---

### **Faja Lobi Snesie Foroe**

Faja Lobi Snesie Foroe is een kant en klare roerbakmix, die met zorg bereid is met een uitgebalanceerde mix van vers geselecteerde kruiden en specerijen waarmee een heerlijk Surinaams gerecht binnen 10 minuten snel en gemakkelijk bereid kan worden.

Faja Lobi Snesie Foroe is tevens geschikt voor het bereiden van andere vleessoorten o.a. karbonade, varkenslapjes, nasi- en bamivlees, kalkoenfilet, drumsticks, spareribs, voor het bakken, braden, grillen, roosteren, gourmetten, barbecuen, fonduen.

---

### **Faja Lobi Su Su / Dawet (siroop)**

Dawet of Su Su is een exotische drank met rozensmaak, die veel gebruikt wordt in Suriname, de Ned. Antillen en Indonesië. Faja Lobi Su Su / Dawet wordt op authentieke wijze gemaakt van de beste ingrediënten.

Deze siroop met water aanlengen en met ijsblokjes serveren; leng deze siroop voor de variatie met melk aan. Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel.

Probeer van de aangelengde siroop eens slush te maken door het enkele uren in de diepvries te bewaren; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is.

---

### **Faja Lobi Surinam Surprise! Markoeza**

Faja Lobi brengt onder de naam Surinam Surprise! de echte Surinaamse gezelligheid naar Nederland; onder de naam Surinam Surprise! worden dranken, die de gezelligheid van swietie sranang in zich dragen, in Nederland op de markt gebracht. Deze dranken vormen de ideale Surinaamse cocktails, gemixed met fijne Surinaamse rum (5%) in een groot aantal typisch Surinaamse smaken. De Surinam Surprise! is verkrijgbaar in de volgende smaken:

1. Markoeza

De Surinam Surprise! Markoeza wordt bereid met echte Surinaamse passievrucht, dat in Suriname markoeza wordt genoemd.

2. Orgeade-Kokos

De Surinam Surprise! Orgeade-Kokos heeft een lekkere amandelsmaak, aangenaam ondersteund met kokos. Zie hierover de productinformatie van Surinam Surprise! Orgeade-Kokos.

---

### **Faja Lobi Surinam Surprise! Orgeade-Kokos**

Faja Lobi brengt onder de naam Surinam Surprise! de echte Surinaamse gezelligheid naar Nederland; onder de naam Surinam Surprise! worden dranken, die de gezelligheid van swietie sranang in zich dragen, in Nederland op de markt gebracht. Deze dranken vormen de ideale Surinaamse cocktails, gemixed met fijne Surinaamse rum (5%) in een groot aantal typisch Surinaamse smaken. De Surinam Surprise! is verkrijgbaar in de volgende smaken:

1. Orgeade-Kokos

De Surinam Surprise! Orgeade-Kokos heeft een lekkere amandelsmaak, aangenaam ondersteund met kokos.

2. Markoeza

De Surinam Surprise! Markoeza wordt bereid met echte Surinaamse passievrucht, dat in Suriname markoeza wordt genoemd. Zie hierover de productinformatie van Surinam Surprise! Markoeza.

---

### **Faja Lobi Sweet Chili Sauce**

Faja Lobi Sweet Chili Sauce wordt volgens authentiek recept gemaakt van verse peper, knoflook, suiker; door de speciale samenstelling verkrijgt deze sweet chili sauce een aangename zoet-pikante smaak..

---

### **Faja Lobi Tamarinde (siroop)**

Faja Lobi Tamarinde (siroop) is een exotische drank met tamarinde smaak, die veel gebruikt wordt in Suriname, de Ned.Antillen en Indonesië; de Faja Lobi Tamarinde (siroop) wordt op een authentieke wijze bereid met verse tamarinde, een zoet-zure fruit uit de tropen. Deze siroop met water aanlengen en met ijsblokjes serveren. Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel.

Bereid eens met deze siroop de populaire Surinaamse schaafijs, zie hiervoor het recept van Schaafijs.

---

### **FONG CHUN Yellow Label Sojasaus**

Deze sojasaus, ook wel sieuw of black soy genoemd, wordt gemaakt op een echte Surinaamse wijze met Surinaamse ingrediënten; dankzij een speciaal rijpingsproces, verkrijgt deze sojasaus haar typische Surinaamse smaak.

---

### **Gele erwten besan (vers gemalen gele split erwten)**

### **Kotomisi Kroepoek Paramaribo**

De Kotomisi Kroepoek Paramaribo is een wel erg geliefde kroepoek in Suriname; de verschillende kleuren van deze kroepoek weerspiegelen op een treffende wijze de kleurrijkheid van de Surinaamse keuken.

---

### **Kouseband**

Kouseband is de meest populaire Surinaamse groente; kouseband is een langwerpige bonensoort met een pittige smaak.

---

### **Kwie kwie**

Een tropische geschubde zoetwatervis die (vooral) in het Amazoneregenwoud voorkomt.

---

### **Madame Jeanette**

In Suriname meest gevraagde verse pepersoort. Zeer geurig en smaakvol. Kan met gerechten ongebroken worden mee gekookt.

---

### **Masala**

Het mengsel van kruiden bij uitstek om heerlijke Surinaamse roti te bereiden. Het lijkt veel op kerrie maar er is echt wel een verschil in smaak.

---

### **Masterbeef**

Masterbeef (zoutvlees)

Masterbeef is het lievelingsvleesproduct van de Creolen; de lekkere smaak van dit superieur vleeswaar wordt ook zeer gewaardeerd door de andere Surinaamse bevolkingsgroepen, waardoor dit product is gaan behoren tot het meest populair Surinaams vleeswaar. Masterbeef geniet ook een grote populariteit op de Nederlandse Antillen en in het Caribbisch gebied. Inmiddels geniet Masterbeef ook een steeds toenemende populariteit onder autochtone Nederlanders.

Masterbeef wordt vervaardigd volgens een uniek Canadees zoutingsproces, waarvoor uitsluitend bepaalde specifieke vleesdelen van jonge stieren worden gebruikt; het resultaat hiervan is dat een topkwaliteit vleeswaar wordt verkregen met een ongeëvenaarde smaak.

Masterbeef is verkrijgbaar in vacuümverpakking van 300-350 gram en in emmers van 1 kg en 2 kg.

Masterbeef is verkrijgbaar bij de betere toko's en bij supermarkten.

Masterbeef Filet:

Thans is ook Masterbeef Filet verkrijgbaar; deze Masterbeef wordt gekenmerkt door:

1. maximale vetgehalte 10%
2. mals vlees van de de hoogste kwaliteit
3. vaste gewicht per plakje
4. vaste vorm

Let op namaak:

De enorme populariteit van Masterbeef (zoutvlees) heeft ertoe geleid dat dit product ook nagemaakt wordt. Dit namaak zoutvlees is vooral bij een aantal Surinaamse toko's onder andere merken verkrijgbaar. Advies: Let op de verpakking op het wettelijk beschermd merk MASTERBEEF; u hebt dan de garantie dat u de originele Surinaamse Masterbeef (zoutvlees) koopt.

---

### **Mixed Pickles**

Mixed Pickles is een gemengd Chinees tafelzuur bereid met gember, sjalotjes, papaja, komkommer en wortel; de gember wordt niet gebruikt bij de bereiding van pom.

---

### **Oerdie**

Oerdie behoort tot de familie der peulvruchten en is rijk aan vitamines en mineralen. Aangezien peulvruchten over het algemeen in gedroogde vorm verkrijgbaar zijn (hierdoor blijven de natuurlijke smaak en voedingsstoffen nl. beter behouden), is de kooktijd hiervan relatief lang; om de kooktijd te verkorten, kunnen ze én dag tevoren worden geweekt.

---

### **Orgeade**

Amandelstroop (siroop). De amandelen worden gemalen en het sap van de bittere en zoete amandelen vormt de basis voor deze heerlijke tropische drank.

---

### **Parbo Bier**

PARBO Bier wordt bereid met echte Surinaamse rijst, die dit bier een bijzondere Surinaamse smaak geeft. Niet voor niets is het PARBO Bier dan ook het meest populaire bier onder de Surinamers; daarnaast wordt dit bier steeds meer ontdekt door autochtone Nederlanders.

Naast het PARBO Bier is ook verkrijgbaar PARBO Stout, dit is een donker en zwaarder bier, dat eveneens een grote populariteit onder de Surinamers geniet.

---

### **Parbo Stout**

PARBO Bier wordt bereid met echte Surinaamse rijst, die dit bier een bijzondere Surinaamse smaak geeft. Niet voor niets is het PARBO Bier dan ook het meest populaire bier onder de Surinamers; daarnaast wordt dit bier steeds meer ontdekt door autochtone Nederlanders.

Naast het PARBO Bier is ook verkrijgbaar PARBO Stout, dit is een donker en zwaarder bier, dat eveneens een grote populariteit onder de Surinamers geniet.

---

### **Seitan**

Seitan is een volwaardige tarwe vleesvervanger op vloeibare bouillon; het heeft de structuur van vlees en is derhalve als zodanig prima te verwerken in allerlei gerechten. Seitan is verkrijgbaar bij o.a. de natuurvoedings- en reformzaken.

---

### **Sieuw**

Hetzelfde als ketjap. Ook bekend als sojasaus. Siewu is zouter en is een Chinese saus, ketjap is zoeter en is een Javaanse saus. Gebruik ze samen in uw gerechten en u krijgt het beste resultaat.

---

### **Snesiepoeirie**

Bruin smaak toevoegend Chinees poeder. Samengesteld uit onder andere anijs, venkel, peperkorrels, kaneelschors en gember.

---

### **Surinaams Puntje**

Surinaams Puntje is het meest populair brood in Suriname; dit brood wordt gekenmerkt door de bijzondere vorm en de uitgebalanceerde zacht-krokante bite. Door de grote populariteit van dit brood in Nederland, is het thans bij een groot aantal supermarktketens verkrijgbaar.

---

### **tajerblad**

Tajerblad is een Surinaamse bladgroente; het blad is afkomstig van een knolgewas, waarvan de knol zelf niet gebruikt wordt.

---

### **Tilapia Filet**

Tilapia is een tropische zoetwatervis, die thans bij de meeste supermarkten verkrijgbaar is. Tegenwoordig wordt de Tilapia, die in een aantal landen al meer dan 2000 jaar bekend is, ook veel gekweekt in natuurlijke meren. De stevige witte fisfilets zijn zacht van smaak, veelzijdig en makkelijk te bereiden; ze kunnen in principe in elk visgerecht worden gebruikt.

---

### **Tip Top Essence**

De Tip Top essences worden vervaardigd van speciaal geselecteerde natuurlijke exotische grondstoffen en worden gerekend tot de beste essences in het Caribisch gebied. De Tip Top essences worden in Curaçao in meer dan 30 smaken geproduceerd. Ook in Nederland behoren de Tip Top essences tot de meest populaire essences.

---

### **Tjauw-Min Mie**

Tjauw-Min is met de komst van de Chinezen naar Suriname gebracht; het belangrijkste ingrediënt hiervan is tjauw-min mie, ook wel import mie of Chinese noodle genoemd; aangezien de tjauw-min mie op een bijzondere manier tijdens

het productieproces gestoomd wordt, blijft het grootste deel van de natuurlijke voedingsstoffen behouden en is de tjauw-min licht verteerbaar.

---

### **Trassie**

Erg zoute vis- of garnalenpasta in gedroogde vorm. Ruikt niet lekker, maar in een kleine hoeveelheid bij het koken gebruikt: overheerlijk. In een goed afgesloten bakje bewaren. Liefst in de koelkast.

---

### **YUM YUM Bamisoepen**

YUM YUM Bamisoepen zijn kant en klare bamisoepen, die binnen 3 minuten bereid kunnen worden, verkrijgbaar in de smaken Kip, Garnaal, Rund, Eend, Varken.

---

### **Recepten (Alfabetisch gerangschikt)**

---

#### **Aardappel met Peultjes**

2 theelepels Exotimex Knoflook  
2 eetlepels Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
1/2 stuk Madam Jeanette peper  
2 middelgrote aardappelen  
1/4 ui  
mespunt gemalen komijnzaad  
1 1/2 kopje water  
60 gram peultjes  
8 eetlepels olie  
1/2 theelepel tomatenpuree  
zout

Aardappelen schillen en in dunne plakjes snijden.  
Olie verhitten, de aardappelen hierin lichtbruin bakken en daarna afscheppen.  
Ui, knoflook en peper lichtbruin fruiten vervolgens de reeds bereide aardappelen, tomatenpuree, de Kip in Masala (marinade), komijn en de peultjes hieraan toevoegen, het geheel goed omscheppen en enkele minuten roerbakken.  
Tenslotte water toevoegen en 20 minuten laten sudderen; zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Surinaams Puntje.

Variatietip: Gebruik eens Kouseband in plaats van peultjes.

INFORMATIE: Hoewel dit gerecht heel bijzonder en exotisch smaakt, is het toch betrekkelijk eenvoudig te bereiden dankzij de kant en klare masala marinade, waarin een groot aantal verse kruiden en specerijen in een uitgebalanceerde samenstelling zijn bijeengebracht. Dit gerecht leent zich voor gebruik als groentegerecht bij een groot aantal hoofdgerechten.



HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Ajam Nickerie (Surinaams-Javaanse kip)**

1 potje Exotimex of Faja Lobi Chicken Javaan (roerbaksaus)  
1 blikje (227 gr) ananas  
250 gram broccoli  
1 rode paprika  
5 eetlepels olie  
500 gram kipfilet  
1 kleine ui  
1 kopje water  
1 laurierblad

Olie verhitten.

Kipfilet en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen en bakken tot het vlees gaar is.

Chicken Javaan (roerbaksaus), het water en het laurierblad toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 5 minuten de paprika, broccoli en de ananas toevoegen.

Serveertip: Severen met Kotomisi Rijst.

Variatietip: Voeg 1 eetlepel Kotomisi Cocosmelk toe.

INFORMATIE: Ajam Nickerie is een bijzonder Surinaams-Javaans kippgerecht, dat vooral bereid wordt door de Javanen in het district Nickerie, het grootste district van Suriname. Probeer het en geniet van dit lekkere gerecht!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.  
SMAAK: Mild-Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Alu en Ei Tarkari (aardappel en ei in masala)**

2 eetlepels Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
1 Madam Jeanette peper  
Kotomisi Rijst  
3 theelepels Exotimex Knoflook  
80 gram Kouseband  
1/2 kopje water  
6 eetlepels olie  
2 takken selderij  
mespuntje gemalen komijnzaad

1 theelepel tomatenpuree  
2 eieren  
1/2 ui  
1/2 tomaat  
1 middelgrote aardappel

Eieren hard koken; olie verhitten.

Aardappel schillen, in lengte snijden, in de olie half gaar bakken en daarna afscheppen; knoflook, ui en peper in dezelfde olie fruiten, daarna de Kip in Masala (marinade), komijn, kouseband, tomaat, tomatenpuree, de hard gekookte eieren, selderij en de gebakken aardappel hieraan toevoegen, het geheel omscheppen en vervolgens het water toevoegen.

Het geheel 10-15 minuten zachtjes laten sudderen; zout naar smaak toevoegen.  
Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst. Faja Lobi Chicken Paramaribo

Variatietip: Probeer dit gerecht eens met brood. Gebruik eens de Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus) in plaats van de Faja Lobi Kip in Masala (marinade).

INFORMATIE: Alu en Ei Tarkari is een typisch Hindoestaans gerecht, dat uit India naar Suriname is gebracht; het heeft een uitgebalanceerde smaak van een mix van een groot aantal specerijen waaruit masala bestaat. Dit gerecht wordt vooral gebruikt met roti, maar is ook heerlijk met rijst. Proef India op z'n Surinaams.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 2 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Alu Gosh Soerwa Me (gekookte aardappel in vlees met jus)**

1 potje Exotimex of Faja Lobi Chicken Javaan (roerbaksaus)  
5 eetlepels olie  
4 lente-uitjes  
250 gram champignons  
12 aardappels  
1 rode paprika  
500 gram kipfilet  
1 kopje water

Aardappels in ruim water gaar koken.

Olie verhitten, kipfilet toevoegen en bakken tot het vlees gaar is.

Chicken Javaan (roerbaksaus) en het water toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 5 minuten de paprika, de champignons en de lente-uitjes toevoegen.

Serveertip: De gekookte aardappels serveren met het vleesgerecht; schenk de jus over de aardappels.

Variatietip: Bereid dit gerecht eens met Exotimex Sranang Foroe (roerbaksaus).  
Voeg 1 eetlepel Kotomisi Cocosmelk toe.

INFORMATIE: In Suriname zijn er verschillende heerlijke aardappelgerechten; één hiervan is Alu Gosh Soerwa Me, die bereid wordt volgens de fijne kooktechnieken uit de Hindoestaans-Javaanse keuken. Door deze combinatie wordt een lekker aardappelgerecht met kip in een fijne jus verkregen. Geniet ervan!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **B.B. met R. (bruine bonen met rijst)**

3 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)

1 potje (720 gram) bruine bonen (uit pot)

10 eetlepels olie

250 gram kipfilet

1 eetlepel tomatenpuree

3 takken selderij

1 stuk verse peper

250 ml water

Olie verhitten en het vlees hierin gaar bakken; hieraan selderij, peper, Snesie Foeroe en tomatenpuree toevoegen, goed omscheppen en daarna de bruine bonen, het geheel enkele minuten omscheppen.

Vervolgens het water toevoegen en 5-10 minuten laten sudderen.

Eventueel zout naar smaak.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Kouseband.

Variatietip: Gebruik Masterbeef in plaats van kip.

INFORMATIE: Bruine bonen behoren tot de familie der peulvruchten en zijn rijk aan vitaminen en mineralen; Surinamers zijn dol op bruine bonen met rijst, die zij liefdevol ôB.B. met Rö noemen. De Hindoestanen gebruiken kip bij bruine bonen, terwijl de Creolen de voorkeur geven aan Masterbeef.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.

SMAAK: Pikant

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Baka Bana (gebakken bakbanaan met beslag)**

60 gram zelfrijzend bakmeel

100 ml ongekleurde drank met prik (sprite, spa enz.)

Faja Lobi Pinda-Satésaus

olie

snufje zout

1 theelepel suiker  
1 rijpe bakbanaan

De bakbanaan schillen en schuin in dunne plakken van circa 10 cm snijden; de bakmeel, de drank, suiker en zout mengen tot een glad beslag is verkregen. De olie dampend heet laten worden, de bananen in het beslag dompelen (overtollig beslag laten afdruipe) en direct in de olie goudbruin bakken.

Serveertip: Serveren met Pinda-Satésaus.

INFORMATIE: Baka Bana is een Surinaams-Javaanse lekkernij, die bereid wordt met bakbanaan en geserveerd wordt met echte Javaanse pindasaus; elke Surinamer is er dol op en gebruikt die voornamelijk als hapje tussendoor. Verrijk uw collectie van lekkernijen met deze bijzondere Surinaamse lekkernij.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of Hapje Tussendoor

HOEVEELHEID: Voor 3 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.

SMAAK: Zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Baka Jhienga (gefrituurde garnalen)**

Faja Lobi Pom (roerbakmix)

Exotimex Redi Pepre Sauce

Exotimex Mastersauce

olie

100 gram grote garnalen met staart

Garnalen 1/2 uur in 3 eetlepels Pom (roerbakmix) marinieren, daarna in ruime olie frituren.

Serveertip: Serveren met Exotimex Mastersauce, Exotimex Redi Pepre Sauce.

Variatietip: Voor een pittiger smaak, serveer met Faja Lobi Madam Jeanette Hot Sauce.

INFORMATIE: Surinamers zijn dol op garnalen, waarvan verschillende soorten in de Surinaamse wateren gevangen worden; door de garnalen subtiel te marinieren met de juiste kruiden, verkrijgt dit garnalengerecht een bijzondere smaak, die verder gecompleteerd wordt met de Surinaamse Mastersauce of met de Madam Jeanette

Hot Sauce.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 1 persoon.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten (excl. marinieren).

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bakkeljauw**

400 gram Faja Lobi Bakkeljauw  
Olie  
Faja Lobi bakkeljauw (roerbakmix)  
2 tomaten  
2 theelepels tomatenpuree  
mespuntje trassie

1. Onthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. 2. Verhit 7 eetlepels olie en roerbak de bakkeljauw in enkele minuten goudbruin. 3. Voeg 5 eetlepels bakkeljauw (roebakmix), de tomaten, de tomatenpuree, de trassie en 1/2 kopje water toe en schep het om; het geheel 10 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten sudderen. Serveertip: Serveren met o.a. rijst, brood, Bakbanaan, Telo, Eri Eri; combineer het met Surinaams Zuurgoed en met in partjes gesneden hardgekookte eieren.

Variatietip: Bereid de bakkejauw eens met snijbonen, peultjes of witte kool.

INFORMATIE: Bakkeljauw, ook wel batjauw genoemd, wordt geproduceerd volgens een speciaal zoutings- en drogingsproces, waardoor het een bijzonder lekkere smaak krijgt; voor de productie van bakkeljauw wordt gebruikt gemaakt van vis van de kabeljauwfamilie. Aangezien de vis vaak wordt gebakken, noemt men het product bakkejauw.

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bakkeljauw Krokot I**

200 gram Faja Lobi Bakkeljauw  
Faja Lobi Sweet Chili Sauce  
Faja Lobi Redi Pepre Sauce  
7 middelgrote aardappelen  
4 takken selderij  
1/2 verse peper  
2 eetlepels olie  
1 1/2-2 pakjes paneermeel  
3 theelepels Faja Lobi Knoflook

Kook de aardappelen gaar en prak ze fijn.

Onthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen en bak het bruin in de olie met peper en knoflook. Voeg het daarna bij de aardappelen en goed omscheppen met selderij. Maak hiervan krokotjes of balletjes, en rol die door het geklutste ei, daarna door de paneermeel. Bak de krokotjes of balletjes goudbruin.

Serveertip: Opdienen met Sweet Chili Sauce of Redi Pepre Sauce.

INFORMATIE: Surinamers zijn zo dol op bakkeljauw dat zij hiermee steeds verschillende gerechten en lekkernijen blijven ontwikkelen; één daarvan is de kroket, die op verschillende manieren bereid wordt. Probeer deze heerlijke Surinaamse kroket eens om u te overtuigen van de creativiteit van de Surinaamse huisvrouw.

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 40 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bakkeljauw Kroket II**

Faja Lobi Sweet Chili Sauce

Faja Lobi Redi Pepre Sauce

1 grote ui

50 gram paneermeel

1 groene peper

1 eetlepel tomatenpuree

2 takken selderij

1 ei

1 kopje olie

3 sneetjes brood geweekt in melk

500 gram

Faja Lobi Bakkeljauw

Onthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen, daarna het heel fijn uitpluizen of malen met de ui, stukjes groene peper en de soepgroente. Het brood vermengen met de heel fijngemaakte bakkeljauw, tomatenpuree en het ei. Alles goed mengen. Wat van het beslag tussen de vingers nemen en knijpen alsof er een vuist wordt gemaakt. De kroketten door paneermeel wentelen en bakken in olie.

Laten uitlekken op keukenpapier.

Serveertip: Opdienen met Sweet Chili Sauce of Redi Pepre Sauce.

INFORMATIE: Deze kroket is één van de varianten van de Surinaamse kroket; een belangrijke variatie in deze kroket is dat het ook met brood wordt bereid, wat tot een bijzondere kroket leidt.

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 40 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bakkeljauw Kroket III**

Faja Lobi Sweet Chili Sauce  
1 kilo Cassave  
Faja Lobi Redi Pepre Sauce  
250 gram Faja Lobi Bakkeljauw  
1 groene peper  
1/2 liter olie  
75 gram margarine  
nootmuskaat  
1 theelepel zout  
1 eetlepel tomatenpuree  
3 eieren  
2 dl melk  
250 gram paneermeel  
1 grote ui

Ontthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. De gesnipperde ui en de fijngesneden peper fruiten in de margarine. De tomatenpuree, nootmuskaat en de bakkeljauw toevoegen en 2 minuten meebakken. De cassave wassen en gaar koken en daarna pureren. De bakkeljauw hierdoor mengen tezamen met een ei. Hiervan balletjes vormen en deze door het losgeklopt ei wentelen, daarna door paneermeel. De balletjes bakken in de olie. De balletjes laten uitlekken op keukenpapier.  
Serveertip: Opdienen met Sweet Chili Sauce of Redi Pepre Sauce.

INFORMATIE: Deze kroket dankt haar bijzondere smaak aan het gebruik van cassave, de tropische aardappel; hierdoor krijgt deze kroket een vollere en exotischer smaak.

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 40 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bakkeljauw met Bakbanaan**

300 ml Kotomisi Cocosmelk  
1 theelepel Aji-No-Moto  
6 groene bakbananen  
1 ui  
1 tomaat  
stukje groene peper  
1 tak selderij  
300 gram  
Faja Lobi Bakkeljauw  
Faja Lobi Sweet Chili Sauce

Ontthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. De ui en tomaat in stukken snijden. De bananen opzetten met zoveel cocosmelk dat ze onder staan en ze daarna aan de kook

brenge; leg de bakkeljauw er bovenop.

Als de cocosmelk bijna geheel verdampt is, de ui, tomaat, Aji-No-Moto, peper en selderij toevoegen.

Het geheel samen gaarkoken.

Serveertip: Garneer met de Surinaamse Sweet Chili Sauce.

INFORMATIE: Bakbanaan staat er altijd garant voor dat het te bereiden gerecht smaakvol wordt; door deze bijzondere banaan ook nog te combineren met een ander populair Surinaams product als de bakkeljauw, kan het echt niet meer mis gaan!

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgercht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bakkeljauw met Hardgekookte Eieren**

Olie

Faja Lobi bakkeljauw (roerbakmix)

100 gram margarine

Faja Lobi Sweet Chili Sauce

5 eieren

400 gram

Faja Lobi Bakkeljauw

2 tomaten

2 theelepels tomatenpuree

mespuntje trassie

Ontthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. Verhit 7 eetlepels olie en roerbak de bakkeljauw in enkele minuten goudbruin. Voeg 5 eetlepels bakkeljauw (roebakmix), de tomaten, de tomatenpuree, de trassie en 1/2 kopje water toe en schep het om; het geheel 10 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten sudderen.

De hardgekookte eieren in partjes snijden en op de bakkeljauw rangschikken. De boter smelten en over de bakkeljauw en de eieren gieten.

Serveertip: Serveren met rijst, Surinaams Puntje; garneer met Surinaamse Sweet Chili Sauce.

INFORMATIE: Bakkeljauw laat zich uitstekend combineren met hardgekookte eieren; de wat pikante smaak van de bakkeljauw wordt milder door het gebruik van hardgekookte eieren.

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgercht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!



## **Bakkeljauw met Kouseband**

1 theelepel tomatenpuree  
Olie  
250 gram Faja Lobi Bakkeljauw  
mespuntje trassie  
2 tomaten  
Faja Lobi bakkeljauw (roerbakmix)  
1 1/2 kopje water  
150 gram kouseband

1. Onthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. 2. Verhit 7 eetlepels olie en roerbak de bakkeljauw in enkele minuten goudbruin. 3. Voeg 5 eetlepels bakkeljauw (roerbakmix), de kouseband, de tomaten, de tomatenpuree, de trassie en het water toe en schep het om; het geheel 15 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten stoven. Serveertip: Serveren met Telo, Eri Eri, Surinaams Puntje, rijst.

Variatietip: Combineer dit gerecht eens met hardgekookte eieren, snijd die in partjes.

INFORMATIE: Bakkeljauw, ook wel batjauw genoemd, wordt geproduceerd volgens een speciaal zoutings-en drogingsproces, waardoor het een bijzonder lekkere smaak krijgt; voor de productie van bakkeljauw wordt gebruik gemaakt van vis van de kabeljauwfamilie. Aangezien de vis vaak wordt gebakken, noemt men het product bakkeljauw. Bakkeljauw wordt in Suriname met verschillende groenten gecombineerd, waarvan kouseband de populairste is.

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Visgerechten.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Bakkeljauw op Azijn**

125 ml azijn  
Faja Lobi Redi Pepre Sauce  
1 grote ui  
1 groene peper  
4 pimentkorrels  
250 gram  
Faja Lobi Bakkeljauw  
Faja Lobi Sweet Chili Sauce

Onthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. De bakkeljauw met alle ingrediënten goed omscheppen en in een schaal doen; schenk de Surinaamse Sweet Chili Sauce naar

smaak toe voor een zoet-zure smaak.

Serveertip: Serveren als bijgerecht bij o.a. rijst, bakbanaan, cassave.

Variatietip: Voeg naar smaak Redi Pepre Sauce toe.

INFORMATIE: In Suriname zijn een groot aantal bijgerechten te vinden, die ingelegd zijn op azijn; logischerwijs hoort hier ook bakkeljauw bij, die niet weg te denken is uit de Surinaamse keuken. Laat u verrassen met deze Surinaamse verrassing!

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Bijgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bakkeljauw Salade**

Faja Lobi bakkeljauw (roerbakmix)

1 kropsla of ijsbergsla

6 sjalotjes

1 rijpe advocaat

1 komkommer

4 grote augurken

3 eetlepels zilveruitjes

6 eetlepels slasaus

Olie

Faja Lobi Sweet Chili Sauce

400 gram

Faja Lobi Bakkeljauw

2 grote tomaten

2 theelepels tomatenpuree

mespuntje trassie

1. Onthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. 2. Verhit 7 eetlepels olie en roerbak de bakkeljauw in enkele minuten goudbruin. 3. Voeg 5 eetlepels bakkeljauw (roebakmix), de tomaten, de tomatenpuree, de trassie en 1/2 kopje water toe en schep het om; het geheel 10 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten sudderen. 4. De sjalotjes schoonmaken en klein snijden. De komkommer, de zilveruitjes en augurken schillen en in kleine blokjes snijden. De kropsla in stukken verdelen en met het geheel samen met de stukken gesneden advocaat mengen. De slasaus hierdoor scheppen.

Serveertip: Garneer met de Surinaamse Sweet Chili Sauce.

INFORMATIE: Ook de Surinaamse keuken kent haar eigen salades; één daarvan wordt bereid met bakkeljauw als hoofdbestanddeel, waarmee een typische Surinaamse bakkeljauwsalade wordt verkregen.

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Bijgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bami Maé (Surinaams-Javaanse bami)**

Faja Lobi Bami (roerbakmix)

10 eetlepels olie

250 gram kipfilet

2 takken selderij

zout

150 gram groentemix

500 gram mie

Olie verhitten, kipfilet hieraan toevoegen en enkele minuten bakken tot het vlees gaar is; 6 eetlepels Bami (roerbakmix), de groentemix en de selderij hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken.

Mie volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking bereiden en vervolgens hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken.

Zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Moksie Metie en in plakjes gesneden hardgekookte eieren.

INFORMATIE: Bami is met de komst van de Javanen uit Indonesië naar Suriname gebracht. De Surinaamse bami is donkerder van kleur en heeft een typisch Surinaamse smaak door het gebruik van specifieke Surinaamse verse kruiden. Ongetwijfeld zal de Surinaamse bami ook voor u een ware culinaire belevenis worden!

HOOFDSTUK: Pastagerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 10-15 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Bara (peulvruchtensnack)**

3 theelepels Exotimex Knoflook

1 theelepel Masala

100 gram gele erwten besan (vers gemalen gele split erwten)

1/2 Madam Jeanette peper

olie

300 gram zelfrijzend bakmeel

2 theelepels jeera (gemalen komijn)

3 takken selderij

250-290 ml water

3 1/2 gram zout

Alle ingrediënten aan het water toevoegen en de massa kneden tot een zachte en luchtige deeg; het deeg 2 uur laten rijzen (voor een beter resultaat het deeg één

nacht tevoren klaarzetten en laten rijzen). Van het deeg, met vochtige handen, balletjes vormen ter grootte van een grote ei en daarna plat drukken (doorsnee circa 10 cm, maar mag ook groter of kleiner, in welk geval de grootte van de balletjes aangepast moet worden); vervolgens een gat in het midden drukken. Olie verhitten en de bara daarin aan beide zijden enkele minuten goudbruin bakken.

Serveertip: De bara serveren met Chutney, Exotimex Redi Pepre Sauce, Exotimex Mastersauce, Faja Lobi Hot Sambal.

Variatietip: In plaats van gele erwten besan kan ter variatie ook oerdie besan, dit is vers gemalen oerdie, worden gebruikt; in dat geval spinazie of tajerblad gebruiken in plaats van selderij.

INFORMATIE: Bara is een Hindoestaanse snack met gele erwten of oerdie als de belangrijkste smaakmakers; deze peulvruchten zijn rijk aan vitamines en mineralen. Bara wordt als voorgerecht en/of als hapje tussendoor gebruikt. Bara met chutney is het lievelingshapje van de Hindoestaanse smulpaap!

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: 9 stuks voor 3 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Beef Surinam (Surinaams rundvlees)**

1 potje (360 ml) Faja Lobi Beef Surinam (roerbaksaus)

5 eetlepels olie

500 gram bieflappen

1 kleine ui

1 kopje water

100 gram sperziebonen

1 gele paprika

Olie verhitten. De bieflappen en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen en enkele minuten roerbakken. Beef Surinam (roerbaksaus) en het water toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 15 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 10 minuten de sperziebonen en de paprika toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, Kouseband, Exotimex Rédie Bere Kroepoek, Ei-Sliertjes.

Voor een pittiger smaak gebruik Faja Lobi Hot Sambal.

Gebruik als verfrisser Parbo Bier.

Variatietip: Voeg 1 eetlepel Kotomisi Cocosmelk toe voor een romiger smaak. Vervang de bieflappen met Masterbeef of kipfilet.

INFORMATIE: Beef Surinam, ook wel Cow Metie genoemd, is een heerlijk Creools rundvleesgerecht bereid met speciale kruiden en specerijen, die vooraf een aantal weken gerijpt worden; in Suriname gebruikt men voor de bereiding hiervan, naast bieflappen, vooral het Masterbeef (speciaal gezouten Surinaams rundvlees, het meest gebruikt vleesproduct in Suriname)

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Belegde Bara (peulvruchtensnack met beleg)**

1/2 Madam Jeanette peper  
1 theelepel Masala  
Exotimex Mastersauce  
Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
3 theelepels Exotimex Knoflook  
100 gram gele erwten besan (vers gemalen gele split erwten)  
Exotimex Redi Pepre Sauce  
olie  
300 gram zelfrijzend bakmeel  
2 theelepels jeera (gemalen komijn)  
3 takken selderij  
250-290 ml water  
3 1/2 gram zout

Bara:

Alle ingrediënten, behalve de 2 sauzen, aan het water toevoegen en de massa kneden tot een zachte en luchtige deeg; het deeg 2 uur laten rijzen (voor een beter resultaat het deeg één nacht tevoren klaarzetten en laten rijzen). Van het deeg, met vochtige handen, balletjes vormen ter grootte van een grote ei en daarna plat drukken (doorsnee circa 10 cm, maar mag ook groter of kleiner, in welk geval de grootte van de balletjes aangepast moet worden); vervolgens een gat in het midden drukken. Olie verhitten en de bara daarin aan beide zijden enkele minuten goudbruin bakken.

Beleg:

Bereid vervolgens voor het beleg de Moksie Metie.

Serveertip: Snijd de bara voorzichtig open en beleg die met de Moksie Metie en verse ijsbergsla; schenk de Mastersauce of de Redi Pepre Sauce eroverheen.

Variatietip: In plaats van gele erwten besan kan ter variatie ook oerdie besan, dit is vers gemalen oerdie, worden gebruikt.

INFORMATIE: Bara is een Hindoestaanse peulvruchtensnack met gele erwten of oerdie als de belangrijkste smaakmakers; deze peulvruchten zijn rijk aan vitaminen en mineralen. Bara is onmisbaar bij alle Surinaamse feesten en andere aangelegenheden. Bara belegd met Moksie Metie levert een onvergetelijke smaaksensatie op.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen  
MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of Hapje Tussendoor.  
HOEVEELHEID: Voor 3 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Bhera Ke Ghos (lamsvlees in masala)**

1 winterwortel  
Kotomisi Cocosmelk  
1/2 tomaat  
350-400 gram lamsvlees  
1 potje (360ml)  
Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)  
8 eetlepels olie  
enkele druppels citroensap  
100 gram doperwten  
2 kopjes water  
4 sjalotjes

Lamsvlees in stukjes snijden, overgieten met een paar druppels citroensap en daarna in een vergiet onder de kraan afspoelen. Olie verhitten, lamsvlees en de sjalotjes (in stukjes gesneden) toevoegen en 5 minuten bakken.

Chicken Masala (roerbaksaus), tomaat en het water toevoegen, goed omscheppen en 35 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen.

De laatste 10 minuten de winterwortel en doperwten toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Roti, Kotomisi Rijst en/of Surinaams Puntje..

Variatietip: Voeg 2 eetlepels Kotomisi Cocosmelk toe.

INFORMATIE: In dit heerlijke roerbakgerecht is de oorsprong van de Indiase keuken in Suriname duidelijk te herkennen; de Hindoestanen hebben een groot aantal oorspronkelijke recepten uit India in Suriname verder verfijnd, waardoor die gerechten een typisch Surinaamse smaak hebben verkregen. Door er cocosmelk aan toe te voegen, wordt de kruidensmaak geneutraliseerd.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 3-4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 45 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Bojo (cassave-dessert)**

300 ml Kotomisi Cocosmelk  
geraspt: 1 kilo Cassave  
mespuntje zout  
1 1/2 kopje melk  
300 gram suiker  
125 gram cocos (gemalen)  
1 eetlepel kaneel  
50 gram rozijnen  
amandel essence  
2-3 pakjes (16-24 gram) vanillesuiker  
175 gram roomboter  
muisjes

Alle ingrediënten goed mengen en de amandel essence druppelsgewijs naar smaak toevoegen; de massa overdoen in een beboterde cakeblik, hierop een paar

klontjes boter leggen en in een voorverwarmde oven op 175-200 graden 1- 1 1/2 uur bakken. Met een vork prikken om te kijken of de bojo goed gebakken is. Serveertip: De bojo 1/2-1 uur af laten koelen en daarna in stukjes snijden; gaarneer de bojo met muisjes of met amandelschaafsel.

Variatietip: Gebruik in plaats van witte suiker bruine suiker; in Suriname wordt over het algemeen bruine suiker gebruikt.

INFORMATIE: Bojo is een echte Creoolse lekkernij met cassave als hoofdbestanddeel. Door de combinatie van cassave, ook wel tropische aardappel genoemd, met o.a. cocosmelk, wordt een bijzonder smaakvolle en exclusieve lekkernij verkregen. Bojo ontbreekt op geen enkel Surinaams feest. Laat u verrassen door de smaak van deze populaire Surinaamse lekkernij!

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 10 personen.

BEREIDINGSTIJD: 90 minuten.

SMAAK: Zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Botoe**

of Faja Lobi Losie Foroe (marinade)

Faja Lobi Kip in Masala (marinade)

of Faja Lobi Moksie Metie (marinade)

4 kippenbouten

boter

De gekozen marinade aan de kippenbouten toevoegen tot die ondergedompeld zijn en één nacht laten marinieren. Leg op elke kippenbout een klontje boter en bak ze daarna in de oven op 175-200 graden gaar; de kippenbouten kunnen ook worden gegrild of geroosterd.

Serveertip: Serveren met o.a. Nasi Goreng, Tjauw-Min, Moksie Alesie.

Variatietip: Probeer het vlees eens te grillen of te roosteren; het vlees smaakt dan nog lekkerder.

INFORMATIE: Kippenbouten, in Suriname Botoe genoemd, zijn in Suriname een ware delicatessie; de verschillende bevolkingsgroepen hebben hun eigen geheime kruidenmengsels ontwikkeld; hierdoor zijn in de Surinaamse keuken kippenbouten in verschillende kleurrijke smaken te vinden.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Bijgerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Broccoli**

2 eetlepels Faja Lobi Kouseband-Mix (roerbakmix)  
250 gram broccoli  
2 eetlepels olie

Olie verhitten, broccoli, in roosjes verdelen en daarna wassen, en Kouseband-Mix hieraan toevoegen en circa 5 minuten roerbakken.  
Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst.

Variatietip: Serveer de broccoli eens met één van de volgende gerechten Nasi Goreng, Moksie Alesie, Tjauw-Min, Spaghetti, B.B. met R.

INFORMATIE: De Surinaamse keuken is van oudsher fusion; de gerechten worden bereid met verschillende ingrediënten uit de verschillende internationale keukens, die Suriname rijk is. Door de vestiging van Surinamers in Nederland, heeft ook de broccoli geruisloos haar intrede in de Surinaamse keuken gedaan.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 2 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 5 minuten  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Broodje Bakkeljauw**

Surinaams Puntje  
1/4 kopje water  
2 theelepels tomatenpuree  
2 tomaten  
Faja Lobi bakkeljauw (roerbakmix)  
Olie  
400 gram Faja Lobi Bakkeljauw  
mepuntje trassie

Onthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. Verhit 7 eetlepels olie en roerbak de bakkeljauw in enkele minuten goudbruin. Voeg 5 eetlepels bakkeljauw (roerbakmix), de tomaten, de tomatenpuree, de trassie en 1/4 kopje water toe en schep het om; het geheel 10 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten stoven.  
Snijd de broodjes open, beboter beide zijden en beleg ze met de bakkeljauw; garneer met Zuurgoed of met sla en tomaten.  
Serveertip: Snijd de broodjes (Surinaams Puntje) open, beboter beide zijden en beleg ze met de bakkeljauw; garneer met Zuurgoed of met sla en tomaten.

INFORMATIE: Surinamers kunnen haast niet zonder broodjes met beleg, die zij eigenlijk de hele dag door als hapje tusendoor gebruiken; hierbij mag de bakkeljauw als beleg natuurlijk niet ontbreken!

HOOFDSTUK: Visgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.



SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Broodje Kip Masala**

80 gram Kouseband  
4 stuks Surinaams Puntje  
1/2 Madam Jeanette peper  
2 theelepels Exotimex Knoflook  
2 eetlepels Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
150 gram kipfilet  
mespuntje gemalen komijnzaad  
1/2 ui  
7 eetlepels olie  
1 theelepel tomatenpuree  
1/2 kopje water

#### Bereiding kip:

Olie verhitten en kip in blokjes snijden. Ui, knoflook en peper in de olie fruiten, de kip hieraan toevoegen en bakken tot het bruin wordt; de Kip in Masala (marinade), de komijn en de tomatenpuree toevoegen en het geheel enkele minuten omscheppen, vervolgens kouseband en het water hieraan toevoegen en het geheel 10-15 minuten op zacht vuur laten sudderen. Zout naar smaak toevoegen.

#### Bereiding broodje kip:

Snijd het brood open, beboter beide zijden en beleg het met de kip. Vegetariërs kunnen in plaats van kip o.a. Kouseband met Aardappel, Sperziebonen, Pom met Tahoe, Tahoe met Broccoli als beleg gebruiken. Serveertip: Garneer het beleg met Zuurgoed. Voor een pikante smaak, schenk Faja Lobi Madam Jeanette over het beleg. Voor een zoet-pikante smaak schenk Faja Lobi Sweet Chili Sauce of Faja Lobi Redi Pepre Sauce over het beleg. Serveren ook eens met Murgie Masala Hindoestanie, Murgie Masala Nickerie, Murgie Masala Speciaal.

Variëtip: In plaats van kip kan als beleg ook worden gebruikt: Pom met Kip, Moksie Metie, Moksie Foroe, Doksa Masala, Bhera Masala, Alu en Ei Tarkari, Kippenlevertjes met Aardappelsticks, Kouseband met Garnalen, Jhienga Tarkari, Losie Foroe, Snesie Foroe.

INFORMATIE: Broodje met beleg is op elke uithoek van Suriname verkrijgbaar en in Nederland bij de meeste Surinaamse winkels en eethuizen; dankzij de pluriforme Surinaamse samenleving, wordt dit populair hapje met verschillende soorten beleg gebruikt en wat het brood betreft, wordt naast Surinaams Puntje ook wel harde bolletjes en/of stokbrood gebruikt, hetgeen uiteindelijk heeft geresulteerd in eindeloze variaties aan verschillende soorten Surinaamse broodjes met beleg. De smaak wordt gecompleteerd met de echte Surinaamse Rozema-Pop frisdranken. Ervaar eens de smaaksensatie van deze Surinaamse culinaire creatie!

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen  
MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Pikant.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Broodje Masterbeef**

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
400 gram kouseband  
2 tomaten  
75 gram margarine  
250 gram Masterbeef  
4 broodjes

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in dunne reepjes.

Verhit de boter en roerbak de Masterbeef met de tomaten 5 minuten.  
Voeg 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de kouseband en 11/2 kopje water toe en schep het om; het geheel 25 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten sudderen.  
Snijdt de broodjes open, besmeer die met boter en verdeel de masterbeef hierover.  
Serveertip: Gebruik bij voorkeur Surinaams Puntje. Garneer met Surinaams Zuurgoed.  
Schenk de Faja Lobi Madam Jeanette Sauce voor een pittiger smaak of de Faja Lobi Sweet Chili Sauce voor een zoet-pikante smaak eroverheen.

Variatietip: Gebruik in plaats van kouseband eens sperziebonen of een combinatie van gele-, groene- en rode paprika.

INFORMATIE: Surinamers zijn dol op belegde broodjes met hartige gerechten, waarvan de masterbeefgerechten tot één van de favorieten behoren; hierbij wordt vooral gebruik gemaakt van Surinaamse Puntjes. Als finishing touch wordt zuurgoed gebruikt. Daarnaast gebruikt men voor een hetere smaak bijv. de Madam Jeanette Sauce of de Surinaamse Sweet Chili Sauce.

HOOFDSTUK: Hollandse gerechten met Surinaams Masterbeef

MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 35 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Broodje Pom**

10-15 stuks Surinaams Puntje  
1 kg Kotomisi Pongtaya (pomtajer, geraspt uit diepvries)  
6 stuks Mixed Pickles  
Faja Lobi Pom (roerbakmix)  
1 Madam Jeanette peper  
5 bouillonblokjes  
2 uien

10 eetlepels olie  
2 tomaten  
1 bosje selderij  
1 eetlepel tomatenpuree  
50 gram doperwten  
250 gram boter  
4 1/2 eetlepels suiker  
sap van 1 geperste sinaasappel  
500 gram kipfilet  
3 teentjes knoflook

Kip:

Olie verhitten en de kipfilet hierin bakken tot het gaar is; de tomatenpuree toevoegen en goed omscheppen. 8 eetlepels Pom (roerbakmix), de fijngesneden selderij, uien in ringen gesneden, tomaten in stukjes gesneden, knoflook, peper, doperwten en de

Mixed Pickles in kleine stukjes gesneden, toevoegen en het geheel 5 minuten roerbakken.

Let op: de gember, die in de Mixed Pickles zit, niet gebruiken bij de bereiding van pom.

Pongtaya (pomtajer):

De pongtaya ontdooien en hieraan de suiker, bouillonblokjes, boter en het sinaasappelsap toevoegen en het geheel mengen tot een romige massa; hierna de reeds bereide kip hieraan toevoegen en het geheel goed mengen. Oven:

Een vuurvaste schaal beboteren en de pongtayamengsel hierin overdoen; bak die in circa 1-1 1/2 uur in een voorverwarmde oven op 200 graden of 22 minuten in de heteluchtoven; de pom is gaar als het een donkerbruine korst heeft en van binnen goudgeel is.

Serveetip: Serveren met Surinaams Puntje.

Variatietip: Voeg eens 100 gram Masterbeef toe.

INFORMATIE: Pom is het meest populaire Creools gerecht in Suriname, als er pom is, is er feest in Suriname. Door het gebruik van broodje pom, maken de Surinamers ook van de lunch of van het hapje tussendoor een feest. Ervaar eens dit feestelijke gevoel zelf!

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 22-90 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Cassave Soep**

400-500 gram Cassave  
100 gram Masterbeef  
2 liter water  
1 kleine ui  
4 pimentkorrels  
1 verse peper  
250 gram soepvlees

2 bouillonblokjes  
2 takken selderij  
1 laurierblad

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes.

Trek bouillon van Masterbeef, het vlees en de kruiden.

De cassave ontdooien, in kleine stukjes snijden, en mee laten koken tot die gaar is. Maak de soep op smaak af.

TIP: in plaats van cassave kan ook Chinese tajer of napi worden gebruikt.

INFORMATIE: Cassave is een knolgewas, dat een belangrijk bestanddeel is van een groot aantal Surinaamse gerechten, zoals dat in cassavesoep het geval is; door het creatieve gebruik van andere Surinaamse ingrediënten, krijgt deze soep een bijzonder lekkere smaak.

HOOFDSTUK: Soepen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 70 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Char Siu (varkensvlees in rode saus)**

Faja Lobi Moksie Metie (marinade)

2 eetlepels olie (zonnebloem-)

4 eetlepels water

250 gram varkensvlees

Vlees:

Varkensvlees in lange stukken snijden van bijv. 20 x 4 cm; Moksie Metie (marinade) aan het vlees toevoegen tot het ondergedompeld is en 2-3 uur marinieren; het vlees daarna in de oven op 200 graden of in combimagnetron gaar bakken. Snijd het vlees vervolgens in reepjes. Marinadetip: zet het vlees één nacht tevoren in de koelkast in de marinade, het vlees smaakt dan lekkerder en wordt hierdoor 2-3 uur marineertijd bespaart.

Jus:

8 eetlepels Moksie Metie (marinade), water en olie goed met elkaar mengen; het geheel, onder voortdurend roeren, enkele minuten koken. Eventueel verse peper naar smaak toevoegen.

Schenk de jus over het vlees.

Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, Moksie Alesie, Tjauw-Min, Nasi Goreng, Spaghitti.

Gebruik als groente Kouseband.

Variatietip: Gebruik in plaats van varkensvlees kipfilet, drumsticks of spareribs. Bereid het vlees door het te branden, grillen, roosteren of te barbecuen. Voeg aan de jus 1 tak selderij of 1/2 stukje lente-ui toe.

INFORMATIE: Char Siu is met de komst van de Chinezen in Suriname geïntroduceerd, zij het dat de Surinaamse Char Siu een eigen Surinaams karakter heeft gekregen door het gebruik van Surinaamse kruiden en specerijen; daarnaast wordt de Surinaamse Char Siu geserveerd met typische Surinaamse

hoofdgerechten o.a. Moksie Alesie. Char Siu behoort tot de luxe gerechten in de Surinaamse keuken en neemt derhalve een belangrijke plaats in op de menukaart van de luxe restaurants in Suriname. Dit recept is afkomstig van één van de beste Surinaamse restaurants; een aanrader van jewelste!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 2 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 Minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Chicken Javaan (Surinaams-Javaanse kip)**

1 potje (360 ml) Faja Lobi Chicken Javaan (roerbaksaus)

5 eetlepels olie

500 gram kipfilet

1 kleine ui

1 kopje water

1 laurierblad

1 rode paprika

1 kleine courgette

Olie verhitten. Kipfilet en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen en bakken tot het vlees gaar is. Chicken Javaan (roerbaksaus), het water en het laurierblad toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 5 minuten de paprika en de courgette toevoegen

Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, Exotimex Maé Kroepoek, Gebakken Banaan, Faja Lobi Javaanse Sambal.

Gebruik als verfrisser Parbo Bier.

Variatietip: Voeg 1 eetlepel Kotomisi Cocosmelk en eventueel één mespuntje trassie toe voor een romiger en vollere smaak.

INFORMATIE: Chicken Javaan is een populair Surinaams-Javaans kippgerecht, bereid met verse Surinaamse kruiden en specerijen, die op een bijzondere manier vooraf eerst gerijpt worden, wat leidt tot een smaakvol en oogstrelend gerecht.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Chicken Masala Grill (gegrilde Hindoestaanse kip)**

2 teentjes knoflook

2 takjes rozemarijn

1 hele kip van circa 500 gram

1 potje (360ml) Exotimex of  
Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)

Voeg de knoflook en de rozemarijn in de buikholte van de kip toe; daarna de kip in de Chicken Masala (roerbaksaus) 24 uur marinieren; vervolgens de kip aan het spit op de BBQ circa 30 minuten grillen. Marinadetip:

Methode 1

Stop de kip in een grote diepvries plastic zak, giet vervolgens de roerbaksaus over de kip, knoop de zak dicht en plaats die in de koelkast; keer de zak regelmatig om voor een nog beter resultaat.

Methode 2

Plaats de kip in een grote kom en laat 4 eetlepels van de roerbaksaus in de buikholte van de kip lopen; verdeel de overige hoeveelheid van de roerbaksaus met een kwast over de buitenkant van de kip. Dek de kom af met huishoudfolie en zet het in de koelkast. Voor een nog beter resultaat, moet de kip in de kom regelmatig omgekeerd worden; schep daarbij de roerbaksaus die van de kip afgelopen is met een lepel over de kip heen.

Serveertip: Serveren met Pork Moksie Alesie.

Variatietip: Combineer dit gerecht eens met koude pastasalade; gebruik daarbij bij voorkeur penne. Marineer de kip met Faja Lobi Chicken Javaan.

INFORMATIE: Chicken Masala Grill is een bijzonder kippgerecht, dat op een bijzondere manier gemarineerd wordt met Hindoestaanse masala; vervolgens wordt de kip aan het spit op de barbecue gegrild.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 35 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Chicken Masala Hollandia (Surinaams-Hollandse Kip)**

1 potje (360 ml) Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)  
1 kleine winterwortel  
100 gram sperziebonen  
1 grote ui  
1 rode paprika  
2 lente uien  
olie  
500 gram kipfilet

Olie verhitten, kipfilet (in smalle reepjes gesneden) in kleine porties op hoog vuur 4-5 minuten roerbakken; daarna het vlees uit de pan halen.

Sperziebonen schoonmaken en in partjes van circa 2 cm snijden, ze vervolgens blancheren. Paprika schoonmaken en in dunne reepjes snijden(julienne). Lente uien inclusief het bruikbare deel van het loof fijn snijden. Winterwortel schoonmaken, in lengte doorsnijden en in heel dunne plakjes snijden.

3-4 eetlepels olie verhitten en de ui ( in dunne halve ringen gesneden), wortel, sperziebonen en lente uien 3-4 minuten hierin roerbakken; vervolgens kipfilet en de Chicken Masala (roerbaksaus) toevoegen en 8-10 minuten laten pruttelen.

De laatste 2 minuten de paprika toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, Faja Lobi Javaanse Sambal, Faja Lobi Hot Sambal of Faja Lobi Madam Jeanette.

Dit gerecht is ook goed te combineren met opgebakken aardappelen.

Serveer dit gerecht eens met een frisse salade; gebruik hiervoor als basis een zak gemengde sla van ca 200 gram. Maak de dressing als volgt: meng 2 eetlepels vers citroensap met 4 eetlepels Faja Lobi Gembersiroop en 6 eetlepels olijfolie (de gele, niet de extra verge), vervolgens 1/2 theelepeltje (beslist niet meer) sesamolie toevoegen. Dit geheel goed mengen tot een lobbige geheel is ontstaan.

Variatietip: Gebruik eens een handvol taugé in plaats van paprika.

INFORMATIE: Chicken Masala is hét Hindoestaans kipperecht, dat bereid wordt met echte Hindoestaanse masala, dit is een blend van een groot aantal verse kruiden en specerijen; hiermee kunnen verschillende soorten masala gerechten worden bereid. Chicken Masala Hollandia is de Hollandse variant van kip in masala; dit oogstrelend gerecht is ontwikkeld door Nederlandse liefhebbers van lekker Surinaams eten en geniet derhalve onder de Nederlandse smulpapen veel waardering. Een absolute aanrader!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Chicken Masala Supreme (kip in masalasaus met mango en cashewnoten)**

1 potje (360 ml) Exotimex of Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)

5 eetlepels olie

500 gram kipfilet

1 kleine ui

1 rijpe mango

1 rode paprika

50 gram cashewnoten

1 stengel prei

1/2 kopje water

Olie verhitten; kipfilet en de ui (gesnipperd) toevoegen en enkele minuten roerbakken. Chicken Masala (roerbaksaus), het water, mango (in blokjes gesneden), paprika en prei toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 5-10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen. De laatste 5 minuten de cashewnoten toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Roti, Kotomisi Rijst.

Variatietip: Vervang de mango met rozijnen of bereid dit gerecht eens zonder mango.

In plaats van kipfilet kan ook tahoe of kalkoenfilet worden gebruikt.

INFORMATIE: Chicken Masala Supreme is een bijzonder verrassend kipperecht bereid met Hindoestaanse masala; door het gebruik van mango en cashewnoten, verkrijgt het gerecht een aangename kruidige smaak en een krokante bite.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.  
SMAAK: Mild-Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Chicken Paramaribo (zoet-pikante kip)**

200 gram broccoli  
1 kleine ui  
500 gram kipfilet  
5 eetlepels olie  
1 potje (360 ml) Faja Lobi Chicken Paramaribo (roerbaksaus)  
1 gele paprika

Snijd de kipfilet in langwerpige stukken en kruid die met de Chicken Paramaribo (roerbaksaus).

Olie verhitten, kipfilet en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 5 minuten de broccoli en paprika toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, Exotimex Rédie Bere Kroepoek, Zuurgoed.

Gebruik als verfrisser Parbo Bier.

Variatietip: Gebruik drumsticks of kippenbouten in plaats van kipfilet.

INFORMATIE: Chicken Paramaribo is een bijzonder Surinaams kipgerecht, waarbij gebruik wordt gemaakt van een uitgebalanceerde samenstelling van de smaak van verse Surinaamse rode peper en van een groot aantal andere typische Surinaamse kruiden en specerijen; dit resulteert in een bijzonder aangenaam zoet- pikant kipgerecht.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 20minuten.  
SMAAK: Zoet-Pikant.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Chicken Paramaribo met Cashewnoten**

1 potje (360 ml) Faja Lobi Chicken Paramaribo (roerbaksaus)  
5 eetlepels olie  
500 gram kipfilet  
3 sjalotjes  
200 gram broccoli  
1 rode paprika  
30 gram cashewnoten



Olie verhitten, kipfilet en sjalotjes (fijngesneden) toevoegen en bakken tot het vlees gaar is. Chicken Paramaribo (roerbaksaus) toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen.

De laatste 5 minuten de broccoli en paprika toevoegen, vervolgens in de laatste minuut de cashewnoten toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst; garneer met rode uien (in ringen gesneden).

Variatietip: Gebruik kippenbouten in plaats van kipfilet.

INFORMATIE: Chicken Paramaribo met cashewnoten is een fusion gerecht uit Suriname; het zoet - zure smaakbestanddeel is afkomstig van de Surinaamse Chinezen, de krokante bite met cashewnoten is een uitvinding uit de Indiase keuken, die de Hindoestanen naar Suriname hebben meegenomen, het Surinaamse van dit gerecht bestaat uit de typisch Surinaamse kruidensamenstelling.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Zoet-Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Chili Con Carne met Masterbeef en Rijst**

1 gele paprika

1 rode paprika

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

250 gram Masterbeef

75 gram margarine

2 stengels selderij

2 eetlepels tomatenpuree

450 gram kievitsbonen (red kidney bean uit blik)

500 gram gehakt (magere)

450 gram gepelde tomaten uit blik

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af, snijdt het in dunne reepjes.

Bak de Masterbeef in een diepe braadpan in de margarine gedurende 5 minuten; voeg hieraan toe 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), het gehakt, de selderij, de tomaten, de tomatenpuree, de rode- en de gele paprika en de uitgelekte bonen en breng het geheel al roerend aan de kook.

Giet het geheel over in een ingevette ovenschaal en laat het 1 uur in de oven bakken op 180 graden of 30 minuten in de heteluchtoven op 170 graden.

Serveertip: Serveren met rijst in aparte kommen; serveer voor de variatie eens met in dobbelsteentjes gesneden avocado of met verse uienringen.

Dit gerecht smaakt het lekkerst met de Surinaamse Kotomisi rijst.

Variatietip: Voeg zure room naar smaak per kom toe.

INFORMATIE: Chili Con Carne bereid met de Surinaamse Masterbeef is de moeite waard uit te proberen; door het gebruik van de Masterbeef en de masterbeef

(roerbakmix) met een uitgebalanceerde Surinaamse kruidensamenstelling, verkrijgt deze Chili Con Carne een typisch Surinaamse smaak, die zich ongetwijfeld steeds zal blijven lenen voor herhaling!

HOOFDSTUK: Hollandse gerechten met Surinaams Masterbeef

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 60 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Dawet (tropische verrassing)**

100 ml Kotomisi Cocosmelk

500 ml Faja Lobi Su Su / Dawet (siroop)

500 ml water

1 liter halfvolle melk

2 stuks verse sereh (citroengras)

maïzena

De sereh 10 minuten in het water opkoken en daarna 1/2 uur laten intrekken (om tijd te besparen, kan dit één dag tevoren worden gedaan, waardoor de sereh nog beter intrekt); na het intrekken de sereh uit het water halen. De Su Su/Dawet (siroop), de melk en de cocosmelk aan het sereh-water toevoegen en het geheel goed mengen. In de echte Javaanse dawet horen maïzenasliertjes. Kook 300ml water met 3 eetlepels maïzena tot een dikke pap; doe die in een vergiet met daaronder een pan met koud water ( het koude water zorgt ervoor dat de maïzenasliertjes stevig worden en niet aan elkaar plakken). Druk de maïzenapap door het vergiet heen, giet het water af en doe de maïzenasliertjes door de dawet. Serveertip: De dawet serveren in een longdrink glas met een sorbetlepel; roer de dawet telkens vóór de consumptie, zodat de maïzenasliertjes goed verdeeld worden.

Variatietip: In plaats van maïzenasliertjes kan ook jonge kokosvlees uit blik worden gebruikt; 1 blik kokosvlees van circa 450 gram is goed voor 1-1 1/2 liter dawet. Snijd de kokosvlees in kleine stukjes en voeg aan de dawet toe. Voeg eens condensmelk naar smaak toe.

INFORMATIE: Dawet is een typische Javaanse drank, die bij de Javaanse warung (stalletje) in Suriname onmisbaar is; de dawetdrank wordt gemaakt van rozensiroop en verse sereh. Ontdek deze echte tropische verrassing, zoals Surinamers deze drank met trots noemen.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 8 personen (2 liter).

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Rozen.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Dawet - Dessert**

300 ml Faja Lobi Su Su / Dawet (siroop)  
600 ml volle melk

Su Su/ Dawet en melk goed mixen en 3- 4 uur in ijsblokzakjes invriezen.  
Serveertip: Serveer met condensmelk.

Variatietip: Maak een dawetdrank door de Su Su/ Dawet aan te lengen met water, melk of mineraalwater en serveer met ijsblokjes of voeg naar smaak aan ijs, pudding, yoghurt, vla of cocktails toe.  
Gebruik in plaats van Su Su / Dawet (siroop) eens Orgeade (siroop).

INFORMATIE: Dawet is een Surinaamse limonadesiroop met rozensmaak, die met de komst van de Javanen naar Suriname is gebracht; door de harmonieuze combinatie van typisch Surinaams-Javaanse ingrediënten, wordt een bijzonder smakelijke exotische limonadesiroop verkregen, waarmee allerlei exotische dranken en lekkernijen bereid kunnen worden.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen  
MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.  
SMAAK: Rozen.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Doksa Masala (eendenborstfilet in masala)**

Kotomisi Cocosmelk  
350-400 gram eendenborstfilet  
3 sjalotjes  
2 theelepels tomatenpuree  
1 potje (360 ml) Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)  
8 eetlepels olie  
1 1/2 - 2 kopjes water  
100 gram kouseband

Olie verhitten, eendenborstfilet (in stukjes gesneden) en de sjalotjes (in stukjes gesneden) toevoegen en enkele minuten bakken; vervolgens Chicken Masala (roerbaksaus), tomatenpuree toevoegen en enkele minuten roerbakken.  
Voeg het water toe en het geheel, onder af en toe omscheppen, 30 minuten met deksel op de pan op matig vuur stoven. De laatste 10 minuten de kouseband (schuin gesneden) toevoegen.  
Serveertip: Serveren met o.a. Roti, Kotomisi Rijst, Surinaams Puntje.

Variatietip: Voeg 2 eetlepels Kotomisi Cocosmelk toe.

INFORMATIE: Dit gerecht zou wel eens één van uw favoriete roerbakgerechten kunnen worden; eendenborstfilet gecombineerd met masala levert nl. een bijzonder smaakvol vleesgerecht op. Door eventueel cocosmelk aan het gerecht toe te voegen, wordt de kruidensmaak van de masala uitgebalanceerder.  
Gecombineerd met roti en kouseband, bent u verzekerd van een luxe delicatessen.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 35 minuten.  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Drumsticks Paramaribo**

of Faja Lobi Moksie Metie (marinade)  
of Faja Lobi Losie Foroe (marinade)  
Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
8 drumsticks  
boter

De gekozen marinade aan de drumsticks toevoegen tot die ondergedompeld zijn en één nacht laten marinieren. Leg op elke drumstick een klontje boter en bak ze daarna in de oven op 175-200 graden gaar; de drumsticks kunnen ook worden gegrild of geroosterd.

Serveertip: Serveren met o.a. Nasi Goreng, Tjauw-Min, Moksie Alesie, Spaghetti.

Variatietip: Probeer het vlees eens te grillen of te roosteren; het vlees smaakt dan nog lekkerder.

INFORMATIE: Drumsticks zijn in Suriname een ware delicatessie; de verschillende bevolkingsgroepen hebben hun eigen geheime kruidenmengsels ontwikkeld; hierdoor zijn in de Surinaamse keuken drumsticks in verschillende kleurrijke smaken te vinden. De drumsticks Paramaribo worden in Suriname het meest gebruikt.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Bijgerecht en/of Hapje Tussendoor.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.  
SMAAK: Mild.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Drumsticks Sranang**

1 potje (360 ml) Faja Lobi Chicken Paramaribo (roerbaksaus)  
5 eetlepels olie  
500 gram (kleine) drumsticks  
3 sjalotjes  
200 gram peultjes  
1 rode paprika

Kruid de drumsticks met de Chicken Paramaribo (roerbaksaus). Olie verhitten, drumsticks, sjalotjes (fijngesneden) en de peultjes toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 25 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 5 minuten de paprika toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, gebakken aardappel, pasta.

Garneer met tomaat, bieslook en sla; eventueel geschaafde amandelen toevoegen.

Variatietip: Varieer de drumsticks met kippenbouten. Voeg pijnboompitten naar smaak toe. Vervang de peultjes met sperziebonen.

INFORMATIE: Surinamers zijn dol op drumsticks, voor de bereiding waarvan in de Surinaamse keuken verschillende recepten zijn ontwikkeld; één van de lekkerste hiervan zijn de Drumsticks Sranang. Probeer het zelf en laat u zich verrassen!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 35 minuten.

SMAAK: Zoet-Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Ei-Sliertjes**

3 theelepels maïzena  
1 eetlepel water  
mespunt zout  
1 druppel gele kleurstof  
2 eieren  
2 eetlepels olie

Maïzena, water, zout, eieren en kleurstof met elkaar klutsen tot een glad beslag. Olie in koekenpan verhitten, giet voldoende eiermengsel in de pan, laat het over de gehele bodem uitlopen en bak het aan weerszijden goudbruin. De gebakken ei oprollen en in dunne reepjes snijden.

Serveertip: Serveren met o.a. Nasi Goreng, Moksie Alesie, Masoesa-Alesie, Tjauw-Min, Spaghetti.

Variatietip: Voeg aan de eimengsel peper, selderij en ui toe.

INFORMATIE: De Surinaamse keuken is ook gezegend met een groot aantal eiergerechten; elke bevolkingsgroep heeft zo'n beetje één of meerdere specifieke eiergerechten; maar Ei - Sliertjes springen er echt tussen al deze eiervariaties uit; het geeft aan de hoofdgerechten een luxe uitstraling en zorgt voor de juiste finishing touch.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 2 personen.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten.

SMAAK: Neutraal.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Eri Eri (bakkeljauw met aardvruchten)**

2 tomaten  
mespuntje trassie  
400 gram Cassave  
Faja Lobi bakkeljauw (roerbakmix)  
Olie  
2 rijpe bakbananen  
2 takken selderij  
4 eieren  
4 grote zoete pataten  
400 gram Faja Lobi Bakkeljauw  
1/2 kopje water  
2 groene bakbananen  
2 theelepels tomatenpuree

#### Bakkeljauw:

Onthuid de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. Verhit 7 eetlepels olie en roerbak de bakkeljauw in enkele minuten goudbruin. Voeg 5 eetlepels bakkeljauw (roebakmix), de tomaten, de tomatenpuree, de trassie en 1/2 kopje water toe en schep het om; het geheel 10 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten stoven.

Strooi de selderij over de bakkeljauw.

#### Aardvruchten

De cassave, zoete pataten en bananen gaar koken in water met zout. De eieren wassen en meekoken. Na 20 minuten uit het kookwater halen behalve de groene bananen die nog enige tijd moeten koken op een laag pitje. Van de cassave de dikke nerf verwijderen en van de rijpe bananen de buitenste draadjes aftrekken. De aardvruchten op een schaal doen en kort voor gebruik de groene bananen uit het water halen. De gaargekookte aardvruchten serveren met de bakkeljauw, komkommer, een hard gekookt ei en naar behoefte bladgroente.

Serveertip: Serveren op een schaal met de bakkeljauw, de hardgekookte eieren, tomaat, komkommer en sla.

Gebruik als drank warm bereide cacaodrank.

Variatietip: Gebruik als saus Faja Lobi Sweet Chili Sauce en/of Faja Lobi Pinda-Satésaus.

INFORMATIE: Aardvruchten als cassave en zoete patat nemen in de Surinaamse keuken een belangrijke plaats in; deze verse producten zijn dan ook bij elke Surinaamse winkel verkrijgbaar. Door de combinatie van deze aardvruchten met groene en rijpe bakbanaan aangevuld met hardgekookte eieren en bakkeljauw, wordt een bijzonder smaakvolle Surinaamse aardvruchtensalade verkregen; Surinamers zijn er zo dol op, dat deze salade is uitgegroeid tot een volwaardig hoofdgerecht. De smaaksensatie wordt bijna grenzenloos door het gebruik van de Surinaamse Sweet Chili Sauce of Pinda-Satésaus tot de warme cacaodrank rust brengt in de ongebreidelde eetlust, die al ontstaat als de Surinamer de naam van dit gerecht hoort.

HOOFDSTUK: Groentegerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 60 minuten.

SMAAK: Zoet-Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Erwtensoep met TomTom**

250 gram spliterwten  
60 gram droge vis  
6 pimentkorrels  
1 ui  
1 groene peper  
4 groene bakbananen  
1 bouillonblokje  
2 liter water  
selderij

Het masterbeef voorkoken om te ontzouten en daarna in stukjes snijden.  
Het masterbeef met de spliterwten, droge vis, pimentkorrels, ui, water en bouillonblok koken.

De fijngesneden selderie en de peper enkele minuten meekoken.

Schil de bakbananen en kook die in 20-30 minuten gaar in water met een scheutje zout.

Pureer ze hierna en maak kleine balletjes hiervan (tomtom).

Met de soep serveren.

---

### **Farfalle Masala (farfalle in masalasaus met mango)**

250 gram farfalle  
1 potje (360 ml) Exotimex of Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)  
olie  
500 gram kipfilet  
1 kleine ui  
1 kopje water  
1 rijpe mango  
1 rode paprika  
100 gram doperwten (diepvries)  
50 gram pijnboompitten  
2 eieren

Masalasaus:

1 eetlepel olie verhitten en de eieren daarin roerbakken, daarna eieren afscheppen. Vervolgens 5 eetlepels olie verhitten, kipfilet en de ui (gesnipperd) toevoegen en enkele minuten roerbakken.

Chicken Masala (roerbaksaus), het water, de mango (in blokjes gesneden), paprika, doperwten en de eieren toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 5-10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen. De laatste 5 minuten de pijnboompitten toevoegen.

Farfalle bereiden volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Serveertip: Schenk de masalasaus over de farfalle; garneer met dille.

Variatietip: Vervang de mango met een zoete appel. Gebruik geschaafde amandelen in plaats van de pijnboompitten. Varieer de kipfilet met kipgehakt.

INFORMATIE: Farfalle Masala is een exclusief pastagerecht met een typisch Surinaamse smaak, dankzij het gebruik van de echte Hindoestaanse masala

gecombineerd met o.a. mango; laat u zich eens echt verrassen met een Surinaamse pasta in een heerlijke masalasaus!

HOOFDSTUK: Pastagerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Fiadoe (Surinaamse lekkernij)**

4 eieren  
250 ml melk  
500 gram boter  
250 gram suiker  
500 gram bloem  
1 eetlepel gist  
1 eetlepel kaneel  
125 gram rozijnen  
2 druppels vanille essence  
50 gram amandelsnippers  
1-2 dl rum  
125 gram krenten  
50 gram sukade

De krenten en rozijnen wassen, drogen en 3 dagen van tevoren in de rum inleggen. Bij de gist 1 eetlepel suiker en de lauwwarme melk ( de melk mag niet te heet zijn) doen en goed mengen. De eieren met 3 eetlepels suiker en de vanille essence dik klutsen en vermengen met de bereide melk; 2 hoge eetlepels boter bij de massa doen en even doorroeren; vervolgens al roerende zoveel bloem toevoegen dat het deeg soepel en net rolbaar wordt. Het deeg afdekken met een vochtige doek en laten rijzen. Het cakeblik beboteren, de bodem en alle zijanten hiervan bekleden met een dun uitgerold stuk van de deeg; vervolgens de deeg op de bodem van het cakeblik bestrijken met veel boter en daarna daarover een mengsel van de kaneel, suiker, krenten, rozijnen, sukade en amandelsnippers doen.

Het resterende deel van de deeg dun uitrollen en dik met boter bestrijken en daarna een mengsel van kaneel, suiker, krenten, rozijnen, sukade en amandelsnippers erover doen. Dit deeg in vingerkootlengte 1 x omrollen en in breedtes van circa 3 cm afsnijden; dit steeds herhalen totdat de gehele deeg is omgerold en in stukjes gesneden. De gesneden stukjes in het beklede cakeblik rangschikken totdat het cakeblik vol is gevuld; besprenkel dit met melk vermengd met suiker en kaneel en bak in een voorverwarmde elektrische oven op 200 graden.

INFORMATIE: Fiadoe is een luxe Surinaamse lekkernij, die nooit ontbreekt op Surinaamse feestelijke aangelegenheden; tegelijkertijd moet beaamd worden dat fiadoe tamelijk ingewikkeld is om te bereiden. Het resultaat is echter ernaar, eenmaal bereid kan men er niet meer van afblijven.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.



BEREIDINGSTIJD: 35 minuten.

SMAAK:

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Flensjes (pannenkoek gevuld met cocos)**

200 gram pannenkoekenmix

4 dl melk

2 theelepels rode kleurstof

1 ei

snufje zout

klontje boter

Vulling: 250 gram cocos (gemalen)

Vulling: 175 gram suiker

Vulling: 75 ml melk

Pannenkoek:

Doe de pannenkoekmix in een kom en voeg al roerende de helft van de melk en de kleurstof toe. Klop het ei door het beslag. Voeg al roerende de resterende melk en het zout toe tot een glad beslag ontstaat. Verhit een klontje boter in de koekenpan, giet daarin wat beslag, laat het uitlopen over de bodem en bak het aan weerszijden lichtelijk bruin. Vulling:

Alle ingrediënten bij elkaar doen en kook het op een laag vuurtje tot een mooie vaste massa.

Flensjes:

Zet de vulling (circa 1 eetlepel) in de lengte aan één kant van de pannenkoek en rol die op.

---

### **Fusilli Blanda**

1 potje Exotimex of Faja Lobi Chicken Javaan (roerbaksaus)

100 gram maïs

100 gram doperwten

250 gram champignons

250 gram fusilli

1 kopje water

1 kleine ui

500 gram kipfilet

5 eetlepels olie

Bereid de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Olie verhitten. Kipfilet en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen en bakken tot het vlees gaar is. Chicken Javaan (roerbaksaus) en het water toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 5 minuten de maïs, doperwten en de champignons toevoegen.

Serveertip: Serveer de fusilli met het kipperecht.

Variatietip: Vervang de maïs en de doperwten met 1 kleine blik sperziebonen.

INFORMATIE: Fusilli Blanda is een lekker pastagerecht ontwikkeld met Surinaamse ingrediënten door Surinaamse-Nederlanders in Nederland; dit heeft geresulteerd in een verbluffend gerecht, dat ongetwijfeld ook in uw smaak zal vallen.

HOOFDSTUK: Pastagerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Gado Gado (groente-ei salade met gado gado saus)**

Faja Lobi Gado Gado Saus

250 gram taugé

water

300 gram witte kool

5 eieren (hardgekookt)

1 rode ui

250 gram

Kouseband of sperziebonen

De kouseband in lengte van 4-5 cm snijden en de kool in lengte van 4-6 cm grof snijden; alle groenten apart houden, goed wassen en ze vervolgens apart één voor één in ruim water als volgt opkoken:

- kool: 3-4 minuten

- kouseband: 2 minuten

- taugé: 1 minuut

Na het opkoken van elke groente, die uit het water halen en goed uitlekken. Maak kleine porties van een mix van deze groenten; garneer met de hardgekookte eieren en met rode uien (in ringen gesneden)

Serveertip: Serveren met de Gado Gado Saus.

Variatietip: Garneer dit gerecht eens met gefrituurde tempe of tahoe.

INFORMATIE: Gado Gado is een lekkere en gezonde Surinaams-Javaanse groente-ei salade; de gebruikte groenten worden slechts even opgekookt, waardoor ze knapperig en de natuurlijke vitamines zoveel mogelijk behouden blijven. Van de verschillende groenten maakt men na het opkoken kleine porties gearneerd met hardgekookte eieren en/of gefrituurde tempeh of tahoe; vervolgens wordt de speciale Surinaamse Gado Gado Saus erover geschonken, waarmee een zeer smaakvol groentegerecht wordt verkregen.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Zoet-Pikant

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Gebakken Banaan**

4 rijpe bakbananen  
eetlepels olie

Schil de bananen, snijdt ze over de lengte in stukken van circa 10 cm en bak ze in hete olie aan weerszijden goudbruin.

Serveertip: Deze lekkernij leent zich uitstekend bij nagenoeg alle Surinaamse gerechten; het geeft aan die gerechten een aangename zoete smaak.

Variatietip: De gebakken banaan smaakt ook erg lekker met Faja Lobi Pinda-Saté saus.

INFORMATIE: Gebakken banaan wordt bereid met bakbanaan; deze bananen zijn groter en steviger dan de gewone banaan. Gebruik voor de bereiding van dit gerecht bakbanaan, waarvan het vruchtvlees nog hard aanvoelt en waarvan de schil mooi geel van kleur is; u kunt eventueel ook half rijpe bakbanaan kopen en die enkele dagen tot dit niveau laten rijpen. Dit resulteert in mooi goudbruine gebakken banaan. Deze lekkernij kan met de meeste gerechten worden gecombineerd.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Bijgerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Gebraden Masterbeef Sranang**

100 gram

Masterbeef

2-3 takken selderij

2 eetlepels tomatenpuree

1 dl melk

750 gram runderlappen

3 sneetjes geweekt brood

1 ei

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

Kook de Masterbeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af, ontbot het en snijdt het in stukjes. 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de selderij en het brood met de Masterbeef en de runderlappen goed mengen; hierna het ei, de melk en de tomatenpuree door het geheel mengen, eventueel op smaak brengen met extra masterbeef (roerbakmix). Het geheel in een beboterde ovenschaal doen en in een voorverwarmde oven op 200 graden in 60 minuten gaar braden.

INFORMATIE: Gebraden vlees is reeds apart te noemen, gebraden

Masterbeef bereid op een bijzondere Surinaamse manier voegt hieraan pas een extra dimensie toe. Probeer het en ontdek het zelf!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 90 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Gemarineerde Masterbeef**

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

250 gram

Masterbeef

2 theelepels tomatenpuree

1/2 theelepel oregano (fijngesneden)

1 gemberbolletje (fijngesneden)

1/2 theelepel worchestershiresaus

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in langwerpige lapjes.

Meng 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix) met de tomatenpuree, het gemberbolletje, de worchestershiresaus en de oregano; marineer de Masterbeef lapjes hierin 30 minuten of één dag tevoren.

De oven op 200 graden voorverwarmen, leg de Masterbeef lapjes naast elkaar in de ovenschaal, schenk de marinade er overheen en bak het in circa 1 uur gaar.

Serveertip: Serveren met stokbrood en een gemengde salade.

Variatietip: Voeg Faja lobi

Sweet Chili Sauce naar smaak toe.

INFORMATIE: Surinamers zijn gek op het marineren van vlees; ook de Masterbeef wordt op verschillende manieren gemarineerd, waarvan dit recept één van de populairste is. Geniet ervan!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 90 minuten (excl.marineren).

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Gember - Drink**

Faja Lobi Gember (siroop)

Voeg op één deel siroop 4-5 delen water, afhankelijk van uw smaak, toe.

Serveertip: Serveer in een longdrink glas met ijsblokjes.

Variatietip: Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel. Probeer met deze siroop eens slush te maken, meng hiervoor 450ml water met 200ml siroop en zet het enkele uren in de diepvries; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is. Maak eens echte Surinaamse schaafijs met deze siroop; zie hiervoor recept  
Schaafijs (Surinaams schaafijsdrank).

INFORMATIE: Faja Lobi Gember is een exotische limonadesiroop bereid met verse gember, deze gemberdrank wordt veel gebruikt in Suriname en de Ned.Antillen.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Verfrisser.

HOEVEELHEID: Voor 1 persoon.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten.

SMAAK: Gember.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Ghoegrie (gebakken Surinaamse kikkererwten)**

Exotimex Mastersauce

Exotimex Redi Pepre Sauce

400 gram

Faja Lobi Kikkererwten (uit blik)

1/2 kleine ui

2 eetlepels olie

1 theelepel tomatenpuree

1 tak selderij

De kikkererwten goed laten uitlekken, olie verhitten en hierin de ui lichtbruin fruiten; vervolgens de tomatenpuree en de kikkererwten toevoegen en het geheel circa 3 minuten, onder voortdurend omscheppen, op laag vuur bakken. De selderij vlak voor het afbakken toevoegen en met het geheel omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip:

Serveren met Exotimex Mastersauce, Exotimex Redi Pepre Sauce.

Variatietip: Serveer de ghoegrie eens met gebakken kabeljauwfilet of met spiegelei.

INFORMATIE: Door de komst van de Hindoestanen uit India in Suriname, hebben kikkererwten hun intrede in de Surinaamse keuken gedaan. Kikkererwten behoren tot de familie der peulvruchten en zijn rijk aan vitaminen en mineralen; ghoegrie wordt verkregen door de kikkererwten op een typisch Surinaamse wijze te bereiden; geserveerd met de Surinaamse Mastersauce of Redi Pepre Sauce kan de Surinaamse pret niet meer stuk.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 2 personen.

BEREIDINGSTIJD: 10minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Gritibana Soep met Cocosmelk (soep van bakbanaan met cocosmelk)**

50 gram gedroogde garnalen

100 gram

Masterbeef  
200 ml  
Kotomisi Cocosmelk  
100-200 gram  
Cassave  
zwarte peper  
2 liter water  
5 pimentkorrels  
2 ß 3 bouillonblokjes  
1 verse peper  
250 gram schenkel  
2 middelgrote tomaten  
1 eetlepel margarine  
1 kleine droge vis  
2 takken selderij  
1 groene banaan (bananen)  
1 grote ui

De garnalen wassen en weken.

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Het water aan de kook brengen, daarna de ui, pimentkorrels, de soepgroente, de gewassen vis en schenkel toevoegen. Na een half uur koken de vellen en graten van de vis verwijderen. Vervolgens de masterbeef bakken in de margarine met de kleingesneden tomaat en de garnalen. De banaan en de cassave schillen en raspen en hierdoor het gebakken masterbeefmengsel doen evenals wat zwarte peper en zout. Van het mengsel balletjes maken en één voor één in de kokende bouillon laten glijden. De cocosmelk bij de bouillon doen tezamen met de rest van de fijngesneden selderij en de verse peper. Eventueel water toevoegen als de soep te dik is. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

INFORMATIE: Gritibanasoep is een populaire soep uit de Creoolse keuken in Suriname; door de harmonieuze combinatie van enerzijds bakbanaan en cassave en anderzijds van Masterbeef en gedroogde garnalen gevolgd door de echte Surinaamse cocosmelk, wordt een superieure soep verkregen met een onnavolgbare smaak.

HOOFDSTUK: Soepen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 90 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Groene erwtensoep met Masterbeef**

1 theelepel Aji-No-Moto  
100 gram Masterbeef  
zwarte peper  
1 groene peper  
4 liter water  
6 pimentkorrels  
4 bouillonblokjes  
50 gram margarine

100 gram ham  
500 gram groene erwten  
750 gram varkensbovenpoot  
nootmuskaat  
2 takken selderij  
2 laurierblaadjes  
1 kleine ui

De varkenspoot in stukken hakken, wassen in zout water en goed afspoelen. Water aan de kook brengen met de pimentkorrels, de fijngesneden ui, de laurierblaadjes en de soepgroente.

Als het water kookt, het gewassen vlees erbij doen, alsook de gewassen groene erwten.

Een uur laten koken.

In een koekenpan de margarine smelten; het in stukjes gesneden en ontzouten masterbeef en de ham bakken en bij de soep doen.

De nootmuskaat, de zwarte peper, de bouillonblokjes, de verse peper en de Aji-No-Moto toevoegen.

De soep nog een 1/2 uur doorkoken en op smaak afmaken met zout.

HOOFDSTUK: Soepen

---

### **Huzarensalade Swietie Sranang ( Surinaams-Nederlandse salade)**

150 gram kipfilet  
1 pot halvanaise (500ml)  
250 gram aardappelpuree  
1 liter melk  
1 kleine blik maïs (nettogewicht 170 gram)  
6 stuks zoetzure augurken  
2 eetlepels suiker  
1 pot rode bieten (nettogewicht 340 gram)  
Olie  
2 kleine friszure appels  
8 middelgrote aardappels  
150 gram zoetzure zilveruitjes

1. Aardappels gaarkoken en prakken.
2. Kipfilet gaar koken en fijnsnijden, daarna het enkele minuten in 2 eetlepels olie bakken samen met de maïs.
3. Meng de aardappelpuree met de melk en voeg die samen met zilveruitjes, halvanaise, aardappels, augurken (in plakjes gesneden), appels (in kleine stukjes gesneden) en de suiker aan de kip toe.
4. Schep 1/4 deel hiervan voor een naturel salade; voeg aan het reseterend deel de rode bieten (fijngehakt) toe en meng het met het geheel goed door.

Serveertip:

Serveren met sla, ei en uitjes.

Variatietip: Gebruik in plaats van de kip eens sojabrokken fijn; in dat geval is de salade ook langer houdbaar.

INFORMATIE: Huzarensalade is door de Nederlanders naar Suriname gebracht; in Suriname is deze salade verrijkt met de kleurrijkheid en de schoonheid van de Surinaamse keuken, wat bij voorbaat al garant blijkt te staan voor een smaakvol en rijkge vulde Surinaams-Nederlandse salade. Probeer deze salade en overtuig u hiervan zelf!

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen  
MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.  
HOEVEELHEID: 8-10 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 45 minuten.  
SMAAK: Mild.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Jhienga Tarkari (garnalengerecht)**

3 eetlepels Faja Lobi Pom (roerbakmix)  
1  
Madam Jeanette peper  
Exotimex Mastersauce  
3 theelepels Exotimex Knoflook  
Kotomisi Rijst  
100 gram grote garnalen  
6 eetlepels olie  
1 theelepel tomatenpuree  
1/2 tomaat  
1 kopje water  
zout  
30 gram rode paprika  
30 gram gele paprika  
30 gram groene paprika

Olie verhitten, ui, knoflook en peper hierin fruiten, garnalen toevoegen en circa 4 minuten meebakken; vervolgens toevoegen de Pom (roerbakmix), tomatenpuree, tomaat en goed omscheppen; paprika en water toevoegen en het geheel 10 minuten laten sudderen; zout naar smaak toevoegen.

Serveertip:

Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, Surinaams Puntje, Nasi Goreng, Moksie Alesie als roti-wrap.

Variatietip: Gebruik in plaats van paprika eens Kouseband. Voor een zoetere smaak, voeg 1 theelepel Mastersauce toe.

INFORMATIE: Jhienga Tarkari is een ware delicatessie uit de Surinaamse keuken; de speciale kruidenmix zorgt voor een bijzonder verfijnde smaak. Dit gerecht kan gecombineerd worden met een groot aantal gerechten bijvoorbeeld met rijst, brood of met roti-wrap.

HOOFDSTUK: Visgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 2 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.  
SMAAK: Pikant.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Keksi (Surinaamse cake)**

8 eieren  
8 eetlepels gesmolten en afgekoelde boter



8 eetlepels suiker  
9 eetlepels bloem  
2 theelepels kaneel  
100 gram rozijnen  
50 gram amandelen (geschaafd)  
suikermuisjes  
16 gram vanillesuiker  
1 eetlepel rum  
100 gram krenten  
50 gram sukade  
1-2 dl bruine bier (stout of bokbier)

De krenten en rozijnen wassen, drogen en enkele dagen van te voren in het bruine bier laten intrekken. De boter opwarmen en laten afkoelen. De eieren met een mixer gedurende 5 minuten op de hoogste stand heel dik mixen, na 3 minuten onder het mixen de vanillesuiker toevoegen, vervolgens de suiker met een eetlepel één voor één toevoegen; aansluitend hierop de bloem met een eetlepel eveneens één voor één luchtig door de eiermassa doen, waarna de krenten, rozijnen, sukade, rum, amandelschaafsel en kaneel hieraan toegevoegd moeten worden; tenslotte de afgekoelde boter toevoegen en voorzichtig met de massa vermengen.

Let op: Steeds onafgebroken blijven mixen, zodat de luchtigheid van het deeg niet verloren gaat! De oven 10 minuten voorverwarmen en het beslag direct na het mixen in een beboterde vorm doen en daarna weer direct in de oven 60-70 minuten op 175-200 graden of in de combimagnetron op grill stand 20-25 minuten op 175-180 graden gaarbakken; de oven de eerste 20 minuten niet openen. Prik met een mes in het midden, dat droog moet zijn als de keksi gaar is. De keksi laten afkoelen en suikermuisjes er bovenop strooien.

INFORMATIE: Keksi wordt in Suriname beschouwd als de beste en fijnste cake; de bijzondere bereidingswijze en het gebruik van de juiste combinatie van verschillende ingrediënten staan hier borg voor. Ervaar zelf de fijne smaak van deze cake.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 70 minuten.

SMAAK: Zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Kip de Luxe**

8 eetlepels Faja Lobi Pom  
Kotomisi Rijst  
1  
Madam Jeanette peper  
Masterbeef  
1/2-1 kopje water  
10 eetlepels olie  
3 takken selderij  
zout  
1 theelepel tomatenpuree  
500 gram kipfilet

1 ui  
1/2 tomaat  
3 teentjes verse knoflook  
3 bosjes Shanghai paksoi

Olie verhitten en kip hierin bakken tot het gaar is; tomatenpuree toevoegen en goed omscheppen. Pom (roerbakmix), selderij, ui in halve ringen gesneden, tomaat in stukjes gesneden, knoflook en peper toevoegen en het geheel enkele minuten roerbakken; hierna het water en de paksoi toevoegen en 10-15 minuten op zacht vuur laten koken. Zout naar smaak toevoegen.

Serveertip:  
Serveren met  
Kotomisi Rijst.

Variatietip: Voeg 100 gram  
Masterbeef toe; gebruik tahoe in plaats van vlees. Gebruik 2 bosjes paksoi in plaats van Shanghai paksoi.

INFORMATIE: Kip de Luxe is een milde Surinaamse kippgerecht, bereid met de verse kruidenmengsel, waarmee de populaire pom wordt bereid. Pom is het meest populaire Creools gerecht in Suriname, als er pom is, is er feest in Suriname. Pom wordt gemaakt van een bijzondere tajer, die in het binnenland van Suriname groeit, die niet rauw gegeten kan worden; in de volksmond noemt men deze tajer pomtajer en het gerecht bereid met deze tajer noemt men pom. Met de Pom roerbakmix of roerbaksaus kan men naast pom een groot aantal andere heerlijke gerechten met o.a. vlees, vis, groente bereiden.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Kip met Paksoi**

4 theelepels Exotimex Knoflook  
5 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)  
1  
Madam Jeanette peper  
500 ml water  
15 eetlepels olie  
1 eetlepel tomatenpuree  
2 bosjes paksoi  
1 eetlepel oestersauce  
1 eetlepel maïzena  
250 gram kipfilet  
1 ui

Olie verhitten, ui, knoflook en peper hierin lichtbruin fruiten; hieraan de kip toevoegen en bakken tot het gaar is. Vervolgens Snesie Foroe, tomatenpuree, oestersauce toevoegen en 5 minuten roerbakken. Voeg daarna de paksoi, in stukjes gesneden, toe en schep het om; los de maïzena in het water op en voeg het na enkele minuten hieraan toe. Het geheel 25 minuten zachtjes gaar koken.

Serveertip: Serveren met  
Kotomisi Rijst.

Variatietip: Gebruik in plaats van paksoi eens  
Kouseband of Kaisoi.

INFORMATIE: De aparte smaak en de bijzondere samenstelling van dit gerecht, zullen u en uw gasten verbazen; de optimale combinatie van kip met verse groenten en de kruidenmix staan hier garant voor. De Surinaamse Chinezen zijn dol op dit gerecht en laten de andere Surinaamse bevolkingsgroepen hiervan rijkelijk genieten. Geniet u nu hier ook van mee.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 35 minuten.  
SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Kip-Rollade**

Faja Lobi Losie Foroe (marinade)  
2 kleine en ongekruidde kiprollades (ca. 1,5 kg.)  
400 gram Croma (bak en braad)

Losie Foroe (marinade) aan de rollades toevoegen tot die half ondergedompeld zijn, met tussenpozen enkele malen goed omwentelen en één nacht tevoren marinieren; de rollades in Croma circa 45 minuten op laag vuur gaar bakken. Serveertip: Serveren met o.a. Moksie Alesie, Nasi Goreng, Tjauw-Min, Bami, Spaghetti.

Variatietip: Surinaamse Kip- Rollade smaakt ook heerlijk met Faja Lobi Pinda-Saté saus.

INFORMATIE: De Surinaamse keuken is gezegend met een groot aantal kipgerechten; ook de kip-rollade ontbreekt natuurlijk niet in de Surinaamse keuken. Door de rollade vooraf te marinieren met Losie Foroe(marinade) en het vervolgens te bakken met Croma, verkrijgt de kip-rollade een exclusieve smaak, die elke rijsttafel zal sieren.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen  
BEREIDINGSTIJD: 45 minuten.  
SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Kippenbouten**

2 theelepels Exotimex Knoflook  
1 scheplepel Faja Lobi Sieuw

1 theelepel Aji-No-Moto  
3 stuks kippenbouten  
1 verse peper  
1 ui  
2 scheplepels olie  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 tak selderij

Kook de bouten voor en pluis het daarna in stukjes.  
Fruit de ui, peper en knoflook in de olie en daarna de overige ingrediënten tezamen met de bouten hieraan toevoegen, goed omscheppen en 10 minuten zachtjes laten smoren.  
Zout naar smaak toevoegen.

---

### **Kippenlevertjes met Aardappelsticks (sambal van kippenlever)**

3 theelepels Exotimex Knoflook  
Faja Lobi Pinda-Satésaus  
2 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)  
1-2 stuks  
Madam Jeanette peper  
handjevol  
Aardappelsticks (frietsticks)  
1/2 ui  
1/4 rode paprika  
2 theelepels tomatenpuree  
350 gram kippenlever  
15 eetlepels olie  
2 takken selderij  
zout

Lever in ruime hoeveelheid water circa 10 minuten gaar koken, afscheppen, in kleine blokjes snijden en wassen. Olie verhitten, ui, knoflook en peper hierin lichtbruin fruiten, daarna lever toevoegen en het geheel 5 minuten roerbakken. Vervolgens Snesie Foroe en tomatenpuree toevoegen, goed omscheppen en 10 minuten met gesloten deksel op zacht vuur koken; de laatste 3 minuten de aardappelsticks toevoegen en voorzichtig omscheppen. Zout naar smaak toevoegen.

Voor andere Surinaamse bijgerechten, klik op [Bijgerechten](#).  
Serveertip: Serveren met o.a. Moksie Alesie, Kotomisi Rijst.

Variatietip: De kippenlevertjes kunnen ook worden gebruikt bij o.a. Nasi Goreng, Tjauw-Min, Macaroni, B.B. met R., Spaghetti.

INFORMATIE: In Suriname is men dol op kippenlever bereid volgens een populair Surinaams recept, waarbij de lever vooraf eerst gaar wordt gekookt; daarna wordt die in kleine stukjes gesneden en op een typisch Surinaamse wijze gekruid en verder gekookt. Door er aardappelsticks aan toe te voegen, wordt een volwaardig en smaakvol kippgerecht verkregen.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Bijgerecht en/of Hapje Tussendoor.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Kippenlevertjes met Rijst**

1-2 stuks

Madam Jeanette peper

Kouseband

3 theelepels Exotimex Knoflook

2 eetlepels Faja Lobi Snésie Foroe (roerbakmix)

Faja Lobi Pinda-Satésaus

15 eetlepels olie

2 takken selderij

zout

1/2 ui

1/4 rode paprika

2 theelepels tomatenpuree

350 gram kippenlever

Lever:

Lever in ruime hoeveelheid water circa 10 minuten gaar koken, afscheppen, in kleine blokjes snijden en wassen. Olie verhitten, ui, knoflook en peper hierin lichtbruin fruiten, daarna lever toevoegen en het geheel 5 minuten roerbakken. Vervolgens Snésie Foroe en tomatenpuree toevoegen, goed omscheppen en 10 minuten met gesloten deksel op zacht vuur koken; de laatste 3 minuten kouseband, paprika en selderij toevoegen. Zout naar smaak toevoegen.

Rijst:

Bereid de rijst volgens bereidingswijze van Moksie Alesie en meng de bereide kippenlevertjes door de rijst.

Serveertip: Serveren met Faja Lobi Pinda-Saté saus, Zuurgoed, Gebakken Banaan, Ei-Sliertjes.

Variatietip: Voeg tijdens de bereiding van de kippenlevertjes 25 gram aardappelsticks toe.

INFORMATIE: Kippenlevertjes bereid op de Surinaamse wijze en vervolgens gecombineerd met Surinaamse rijst levert een oogstrelend gerecht op; de gebakken banaan en de ei-sliertjes verfijnen de al lekkere smaak van dit gerecht nog verder. Beleef deze culinaire hoogstand uit Suriname.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 60 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Kippensoep met Chinese vermicelli**

1 theelepel Aji-No-Moto

2 eetlepels Faja Lobi Sieuw

500 gram kip

1 plakje gember (bolletje)  
3 sjalotjes  
100 gram chinese vermicelli  
zwarte peper  
1 tak selderij  
1 groene peper  
2 liter water  
4 pimentkorrels  
3-4 bouillonblokjes

Het water aan de kook brengen met de pimentkorrels en de soepgroente.  
De kip wassen en met zout en zwarte peper bestrooien.  
Als het water kookt, de stukken kip toevoegen alsook de gember, de sojasaus en de verse peper.  
Na 30 minuten koken, de in stukken geknipte Chinese vermicelli toevoegen alsmede de bouillonblokjes.  
De soep nog ongeveer 10 minuten laten koken.  
Van het vuur af, de fijngesneden sjalotjes door de soep scheppen, evenals de Aji-No-Moto.

---

### **Kola - Drink**

Faja Lobi Kola (siroop)

Voeg op één deel siroop 4-5 delen water, afhankelijk van uw smaak, toe.  
Serveertip: Serveer in een longdrink glas met ijsblokjes.

Variatietip: Leng deze siroop voor de variatie met melk aan. Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel. Probeer met deze siroop eens slush te maken, meng hiervoor 450ml water met 200ml siroop en zet het enkele uren in de diepvries; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is. Maak eens echte Surinaamse schaafijs met deze siroop; zie hiervoor recept Schaafijs (Surinaams schaafijsdrank).

INFORMATIE: Faja Lobi Kola is een exotische limonadesiroop in de smaak van kola champagne, één van de exotische smaken waar Surinamers veel van houden.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Verfrisser.

HOEVEELHEID: Voor 1 persoon.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten.

SMAAK: Kola Champagne.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Koolhutspot met Masterbeef**

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
250 gram  
Masterbeef  
100 gram margarine  
750 gram aardappelen

1 kilo kool  
2 tomaten

Schil de aardappelen en snijdt ze in partjes, was ze en zet ze in ruim water. Was de kool en snijdt deze in grove stukken. Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in reepjes. Roerbak de Masterbeef en de tomaten in de margarine gedurende 5 minuten; voeg 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de kool, de aardappelen en 1/2 glas water toe, het geheel omscheppen en op matig vuur laten smoren totdat de kool en de aardappelen gaar zijn.

Variatietip: Voeg 100 gram ham of 100 gram rundvlees tijdens het roerbakken toe.

INFORMATIE: Koolhutspot op een Surinaamse manier bereiden? Dat kan nu met de bekende Surinaamse Masterbeef, het populairste Surinaamse vleesproduct. De combinatie van de Masterbeef met aardappelen en kool, bereid op een Surinaamse wijze, levert een smaakvolle Surinaams-Nederlandse vriendschapsrelatie op!

HOOFDSTUK: Hollandse gerechten met Surinaams Masterbeef

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Kouseband met Aardappel**

400 gram  
Kouseband  
3 theelepels Exotimex Knoflook  
5 eetlepels Faja Lobi Kouseband-Mix (roerbakmix)  
1  
Madam Jeanette peper  
mespuntje gemalen komijnzaad  
mespuntje gemalen komijnzaad  
4 aardappelen  
12 eetlepels olie  
3 theelepels tomatenpuree  
1 theelepel suiker  
1/2 ui  
3/4 kopje water  
zout

Olie verhitten; aardappelen in lange stukjes snijden, in de olie lichtbruin bakken en afscheppen. Vervolgens ui, knoflook en peper in de olie lichtbruin fruiten, daarna de gebakken aardappelen, kouseband, Kouseband -Mix, suiker, komijn, tomatenpuree toevoegen en omscheppen. Na enkele minuten het water toevoegen en het geheel 30 minuten op zacht vuur laten sudderen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Zuurgoed, Gebakken Banaan.

Variatietip: Serveer dit gerecht met Surinaams Puntje of met ander brood; schenk eventueel Exotimex Mastersauce over het beleg.

INFORMATIE: Kwatta, de groenteplaats van Suriname, is de bakkermat van de Surinaamse groenten, waarvan kouseband de populairste is. In dit gerecht wordt de kouseband gecombineerd met aardappelen en verder verfijnd met typische kousebandkruiden. Geserveerd met witte rijst, is men verzekert van een lekker Surinaams hoofdgerecht.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 40 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Kouseband met Garnalen**

400 gram

Kouseband

1

Madam Jeanette peper

4 theelepels Exotimex Knoflook

5 eetlepels Faja Lobi Kouseband-Mix (roerbakmix)

zout

3 theelepels tomatenpuree

1 tomaat

12 eetlepels olie

1/2 ui

1 kopje water

250 gram middelgrote garnalen

Kouseband in stukjes snijden en wassen. Olie verhitten, ui, knoflook en peper hierin fruiten; garnalen toevoegen en enkele minuten meebakken. Vervolgens Kouseband -Mix, tomatenpuree, tomaat en de kouseband toevoegen, goed omscheppen en enkele minuten bakken, tenslotte het water toevoegen en omscheppen; het geheel 15 minuten zachtjes laten sudderen. Zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst en/of Surinaams Puntje.

Variatietip: Serveer dit gerecht ook eens met Surinaams Puntje.

INFORMATIE: Kouseband is de meest gebruikte groente in Suriname, zodat in Suriname een groot aantal groentegerechten met kouseband zijn ontwikkeld; kouseband met garnalen is erg populair in de Hindoestaanse keuken. Dit gerecht wordt gebruikt zowel met witte rijst als met brood.

HOOFDSTUK: Groentegerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25minuten.



SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Lapis (maïzenadessert)**

400 ml Kotomisi Cocosmelk  
4 eetlepels maïzena  
8 eetlepels suiker  
scheut water

Cocosmelk op laag vuur enkele minuten verhitten; maïzena, suiker en het water goed oplossen en aan de cocosmelk toevoegen, doorroeren en het geheel koken tot een dikke gladde massa.

Verdeel de massa in 2 delen en voeg aan

é

én deel de kleurstof toe; strijk eerst het witte gedeelte uit op een platte schaal en daarna het gekleurde gedeelte er bovenop uitstrijken. De massa 15 minuten laten afkoelen en daarna 1 uur in de koelkast zetten, waarna de lapis in stukken kan worden gesneden en worden geserveerd.

Serveertip: Serveren met gemalen cocos; strooi wat hiervan over de lapis.

Variatietip: Gebruik in plaats van rode kleurstof ook eens groene of gele kleurstof of een combinatie van verschillende kleurstoffen. Voeg naar smaak kola- of amandelessence toe.

INFORMATIE: Lapis is een Javaanse maïzenadessert, die bij welke Surinaamse gelegenheid dan ook niet weg te denken is; door de juiste combinatie van cocosmelk, essence en kleurstof, wordt een bijzonder smaakvol en kleurrijk dessert verkregen. Lapis wordt in Suriname gebruikt zowel als voorgerecht als nagerecht, maar ook gewoon als hapje tussendoor.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten (excl. de tijd voor het afkoelen).

SMAAK: Zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Loempia Sranang (Surinaamse loempia)**

4 theelepels Aji-No-Moto  
2 theelepels Exotimex Knoflook  
Exotimex Mastersauce  
Exotimex Redi Pepre Sauce  
1 Madam Jeanette peper  
100 gram Kouseband  
olie  
8-10 takken selderij  
zout  
1 kleine witte kool  
1 kleine witte kool  
1 theelepel suiker

20 loempiavellen (diepvries)  
100 gram mihoen  
200 gram taugé  
60 gram bamboescheuten  
150 gram wortel (uit pot, fijngesneden)  
250 gram kipfilet  
1 grote ui

Mihoen 10 minuten in koud water weken en daarna uitlekken.  
Trek de loempiavellen van elkaar los en bewaar ze onder een doek tot aan gebruik. De kip wassen, in kleine blokjes snijden en in de olie gaar bakken; knoflook, gesnipperde ui en fijngemalen peper toevoegen en enkele minuten meebakken. Mihoen, selderij, witte kool en alle overige ingrediënten hieraan toevoegen en het geheel 5-10 minuten roerbakken; zout naar smaak toevoegen. Neem de vulling van het vuur en laat het afkoelen. Leg op het midden van ieder loempiavel 2 eetlepels van de vulling; vouw de loempiavel met de vulling volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking van de loempiavel; de Surinaamse loempia heeft een wat plattere en bredere vorm. Verhit de olie en bak de loempia's met enkele tegelijk goudbruin; laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveertip: Serveren met o.a. Exotimex Mastersauce, Exotimex Redi Pepre Sauce.

INFORMATIE: De Surinaamse loempia is een harmonieuze combinatie van de loempia's uit de Chinese en Javaanse keuken; naast de bijzondere smaak, heeft de Surinaamse loempia een typisch Surinaamse vorm. Door het gebruik van kouseband, krijgt deze loempia een nog sterker Surinaams karakter.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen  
MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en /of Hapje Tussendoor.  
HOEVEELHEID: Voor 10 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 60 minuten.  
SMAAK: Pikant.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Losie Foroe**

of  
Faja Lobi Losie Foroe (marinade)  
of  
Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
Faja Lobi Moksie Metie (marinade)  
4 kippenbouten  
boter

De kippenbouten in stukken snijden; de gekozen marinade aan het vlees toevoegen tot het ondergedompeld is en één nacht laten marinieren. Leg op elke kippenbout een klontje boter en grill of rooster ze daarna tot ze gaar zijn. Snijd het vlees vervolgens in lange stukken.  
Serveertip: Serveren met o.a. Nasi Goreng, Moksie Alesie, Tjauw-Min, Spaghetti.

Variatietip: In plaats van Losie Foroe (marinade), wordt ook veel gebruik gemaakt van Moksie Metie (marinade) of van Kip in Masala (marinade). Serveer Losie Foroe ook eens met o.a. Kotomisi Rijst.

INFORMATIE: Losie Foroe is kip bereid op een typisch Creoolse wijze, waarbij de kip vooraf gekruid wordt en daarna goed gaar gebakken wordt d.m.v grillen of roosteren; Losie Foroe is erg populair bij de restaurants in Suriname, aangezien het zeer in de smaak ligt van de doorsnee Surinamer. Geniet u nu ook van dit exclusief gerecht.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Macaroni**

6 eetlepels Faja Lobi Bami  
2 theelepels Exotimex Knoflook  
2 theelepels Faja Lobi Pinda-Sat  
ésaus  
1 Madam Jeanette peper  
250 gram kip  
10 eetlepels olie  
2 takken selderij  
1 theelepel tomatenpuree  
1/2 ui  
200 gram groentemix  
500 gram macaroni

Olie verhitten, ui, knoflook en peper hierin lichtbruin fruiten; kip hieraan toevoegen en bakken tot het gaar is. Bami (Roerbakmix), Pinda-Sat ésaus en tomatenpuree toevoegen en omscheppen. Vervolgens de groentemix toevoegen en het geheel enkele minuten roerbakken; macaroni volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking bereiden en samen met de selderij toevoegen en het geheel 5-10 minuten op zacht vuur omscheppen. Zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveer de Macaroni eens met o.a. Drumsticks, Kippenbouten, Kip-Rollade, Kippenlevertjes met aardappelsticks.

Variatietip: In plaats van kip kan ook ander vlees worden gebruikt o.a. Masterbeef.

INFORMATIE: Surinaamse macaroni wordt bereid met een geheime combinatie van specifieke Surinaamse kruiden en specerijen in combinatie met sojasaus; hieraan wordt tevens echte Surinaamse pindasaus toegevoegd voor een nog vollere smaak. Ontdek de smaaksensatie van de Surinaamse macaroni.

HOOFDSTUK: Pastagerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Machrie Masala (zoet-zure vis in masala)**

1 middelgrote snoekbaars of kabeljauw of 500 gram filet hiervan  
1 theelepel Aji-No-Moto  
Olie  
1 eetlepel Masala  
3 theelepels Faja Lobi Knoflook  
3 bouillonblokjes  
1/2 tomaat  
1/2 ui  
1/2 verse peper  
1/2 groene mango  
bloem  
1 1/2 kopje water

De snoekbaars of kabeljauw schoonwassen en in moten snijden, wat bloem lichtelijk over de moten strooien om plakken in de pan te voorkomen en in de olie bakken.

De uien, knoflook en peper lichtbruin fruiten, waarna de masala, de tomaat, de Aji-No-Moto en bouillonblokjes toegevoegd moeten worden. Het geheel circa 2 minuten doorbakken. De vismotten hieraan toevoegen, goed omscheppen, daarna de in dunne plakjes gesneden mango en het water toevoegen. Met afgesloten deksel 5 minuten door laten koken.

INFORMATIE: Machrie Masala is een Hindoestaans visgerecht met een uitgebalanceerde zoet-zure smaak, dankzij het gebruik van de populaire Hindoestaanse masala en verse groene mango.  
Een visgerecht om de vingers bij af te likken!

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Maizenakoek Sarnami**

Vanille  
Tip Top Essence  
1 ei  
25 gram suikermuisjes  
350 gram maïzena  
125 gram room boter  
125 gram suiker

Het ei met de suiker en de vanille essence klutsen; voeg de vanille essence druppelsgewijs naar smaak toe. Vervolgens de roomboter toevoegen en het geheel roeren tot de suiker geheel is opgelost. De maïzena bij gedeelten aan het beslag toevoegen en doorroeren. De koekspuit met het beslag vullen en op een beboterde bakplaat in ronde vormen spuiten; de koekjes met suikermuisjes bestrooien en in de elektrische oven 15-20 minuten op 180 graden gaar bakken.  
TIP: Thans is ook de kant en klare Kotomisi Maizenakoek verkrijgbaar.

INFORMATIE: Maïzenakoek is één van de vele Surinaamse lekkernijen, die door creativiteit van de Surinaamse huisvrouw is ontwikkeld; in Suriname gebruikt men deze koek als lekkernij tussendoor. Door deze koek in een plastic bakje of een gesloten doos te bewaren, kan het vrij lang worden bewaard.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Nagerecht en/of Hapje Tussendoor

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Markoeza - Drink**

Faja Lobi Markoeza (siroop)

Voeg op één deel siroop 4-5 delen water, afhankelijk van uw smaak, toe.  
Serveertip: Serveer in een longdrink glas met ijsblokjes.

Variatietip: Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel. Probeer met deze siroop eens slush te maken, meng hiervoor 450ml water met 200ml siroop en zet het enkele uren in de diepvries; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is. Maak eens echte Surinaamse schaafijs met deze siroop; zie hiervoor recept  
Schaafijs (Surinaams schaafijsdrank).

INFORMATIE: Faja Lobi Markoeza is een exotische limonadesiroop met passievrucht als het belangrijkste bestanddeel, die veel gebruikt wordt in Suriname en de Ned.Antillen.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Verfrisser.

HOEVEELHEID: Voor 1 persoon.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten.

SMAAK: Passievrucht.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Marshmallow**

Exotimex Marshmallow

De

Exotimex Marshmallow kan als een gewone exotische lekkernij direct worden gebruikt, maar met deze marshmallow kunnen ook diverse lekkernijen worden bereid o.a.:

1. Verwarm het mengsel uit uw recept en smelt de marshmallow daarin.
2. Verhit boter en smelt de marshmallow hierin; aan alle recepten toevoegen waarin boter en suiker worden gebruikt.
3. Dip de marshmallow in een gesmolten reep chocolade en laat het daarna stollen.
4. Rijg de marshmallow aan een satéstok en gebruik het als traktatie of rooster het licht draaiende boven een vuurtje.

Serveertip: Zie Bereidingswijze.

Variatietip: Snijd het in kleine stukjes en gebruik het als dressing in vla, cake, gebak, yoghurt en toetjes.

INFORMATIE: Exotimex Marshmallow is een heerlijke lekkernij, bereid volgens een origineel Amerikaans recept; dankzij een uniek productieproces en receptuur, kent deze marshmallow veel toepassingsmogelijkheden en geniet dit type marshmallow een grote populariteit in Suriname.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15-30 minuten.

SMAAK: Zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masala Verassing (garnalen met ananas in masalasaus)**

300 gram Kotomisi Rijst  
1 rode en 1 groene paprika  
4 eetlepels zonnebloemolie  
1 potje (360ml)  
Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)  
1 kleine blik ananas  
250 gram roze garnalen  
75 gram amandelen  
1 kleine ui

Olie verhitten, de ui hierin fruiten, vervolgens de garnalen toevoegen en enkele minuten bakken; voeg de Chicken Masala (roerbaksaus) toe, goed omscheppen, hierna de paprika's (in stukjes gesneden) en de ananas (goed uitgelekt en in blokjes gesneden). Het geheel 10 minuten op zacht vuur koken.

Serveertip: Serveren met de Kotomisi Rijst of Surinaams Puntje ;garneer met de amandelen.

Variatietip: Voeg 1 eetelepel Kotomisi Cocosmelk toe.

INFORMATIE: Masala Verassing is werkelijk een verassing te noemen; de combinatie van roze garnalen met de Hindoestaanse masala, die een aangename frisse en fruitige smaak krijgt door het gebruik van ananas levert een bijzonder verassend gerecht op, dat nog verassender wordt door dit gerecht met amandelen te garneren. Laat u eens echt lekker verassen!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Fris-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masoesa-Alesie (Surinaams gele rijstgerecht)**

Faja Lobi Masoesa-Alesie (roerbakmix)  
100 gram Kouseband  
3 kopjes  
Kotomisi Rijst  
1/2 Madam Jeanette peper  
eventueel: 3 theelepels Exotimex Knoflook  
1/2 ui  
7 eetlepels olie  
1 theelepel tomatenpuree  
zout  
25 gram gedroogde garnalen  
2 stuks pimentkorrels  
1 laurierblad

Olie verhitten, ui, eventueel knoflook, en peper hierin lichtbruin fruiten, de gedroogde garnalen (vooraf 20 minuten in warm water weken) hieraan toevoegen en enkele minuten meebakken; vervolgens 5 eetlepels Masoesa-Alesie (roerbakmix), kouseband (in stukjes gesneden), pimentkorrels, laurierblad en de tomatenpuree hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken.

De rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking koken en hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Kippenlevertjes met Aardappelsticks, Zuurgoed, Gebakken Banaan.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen, 50 gram middelgrote roze garnalen.

INFORMATIE: Masoesa-Alesi is een populair Surinaams gele rijstgerecht, dat haar smaak te danken heeft aan het gebruik van passievrucht; door toevoeging van passievruchtextract en van een bijzondere combinatie van verschillende Surinaamse kruiden en specerijen, wordt een heerlijk gele rijstgerecht verkregen.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 10-15 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masoesa-Alesie Aur Baka Machrie (gele rijstgerecht met gebakken vis)**

3 kopjes  
Kotomisi Rijst  
3 theelepels Exotimex Knoflook  
Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
1/2 Madam Jeanette peper  
Faja Lobi Masoesa-Alesie (roerbakmix)  
4 stuks  
Tilapia Filet  
2 stuks pimentkorrels  
zout  
1 laurierblad  
100 gram groentemix

1/2 ui  
1 theelepel tomatenpuree  
25 gram gedroogde garnalen  
olie

Masoesa-Alesie:

7 eetlepels olie verhitten, ui, eventueel knoflook, en peper hierin lichtbruin fruiten, de gedroogde garnalen (vooraf 20 minuten in warm water weken) hieraan toevoegen en enkele minuten meebakken; vervolgens 5 eetlepels Masoesa-Alesie (roerbakmix), groentemix, pimentkorrels, laurierblad en de tomatenpuree hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken.

De rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking koken en hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Baka Machrie:

Kip Masala (marinade) aan de tilapia filet toevoegen tot het ondergedompeld is en 1 uur laten marinieren; bak het daarna in de olie aan weerszijden gedurende 5 minuten.

Serveertip: Serveren met o.a. Baka Machrie, Zuurgoed en Gebakken Banaan.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen, 50 gram middelgrote roze garnalen en varieer de tilapia filet eens met filet van andere vis o.a. kabeljauw, red snapper, rode baars.

INFORMATIE: Masoesa-Alesie is een populair Surinaams gele rijstgerecht, dat haar smaak te danken heeft aan het gebruik van passievrucht; door toevoeging van passievruchtextract en van een bijzondere combinatie van verschillende Surinaamse kruiden en specerijen, wordt een heerlijk gele rijstgerecht verkregen. Ook vis neemt in de Surinaamse keuken een belangrijke plaats in, getuige het aantal gerechten met vis, waaronder dit heerlijke gerecht.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Fruitig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masoesa-Alesie Nanga Botoe (gele rijstgerecht met kippenbouten)**

3 kopjes  
Kotomisi Rijst  
3 theelepels Exotimex Knoflook  
100 gram Kouseband  
1/2 Madam Jeanette peper  
Faja Lobi Masoesa-Alesie (roerbakmix)  
Faja Lobi Moksie Metie (marinade)  
2 stuks pimentkorrels  
7 eetlepels olie  
zout  
1 laurierblad  
4 kippenbouten  
1/2 ui  
1 theelepel tomatenpuree



25 gram gedroogde garnalen  
boter

Masoesa-Alesie:

Olie verhitten, ui, knoflook en peper hierin lichtbruin fruiten, de gedroogde garnalen (vooraf 20 minuten in warm water weken) hieraan toevoegen en enkele minuten meebakken; vervolgens 5 eetlepels Masoesa-Alesie (roerbakmix), kouseband (in stukjes gesneden), pimentkorrels, laurierblad en de tomatenpuree hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken.

De rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking koken en hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Botoe (Surinaamse kippenbouten):

De Moksie Metie (marinade) aan de kippenbouten toevoegen tot die ondergedompeld zijn en één nacht tevoren laten marinieren. Leg op elke kippenbout een klontje boter en bak ze daarna in de oven op 175-200 graden gaar; de kippenbouten kunnen ook worden gergild of geroosterd. Snijdt de kippenbouten in stukjes of serveer ze heel.

Serveertip: Serveren met Botoe (Surinaamse kippenbouten), Zuurgoed en Gebakken Banaan ; garneer met een builtje witte rijst in het midden van het gerecht.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen, 50 gram middelgrote roze garnalen. In plaats van kouseband, kunnen ook sperziebonen of snijbonen worden gebruikt.

INFORMATIE: Masoesa-Alesie is een populair Surinaams gele rijstgerecht, dat haar smaak te danken heeft aan het gebruik van passievrucht; door toevoeging van passievruchtextract en van een bijzondere combinatie van verschillende Surinaamse kruiden en specerijen, wordt een heerlijk gele rijstgerecht verkregen. De pluriformiteit van de Surinaamse samenleving brengt o.a. met zich mee dat de Masoesa-Alesie met een groot aantal bijgerechten afkomstig van de verschillende bevolkingsgroepen wordt gecombineerd; de combinatie met Surinaamse kippenbouten en met witte rijst, levert een tongstrelende en kleurrijke Masoesa-Alesie op.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 60 minuten.

SMAAK: Fruitig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masoesa-Boeroe (Boeroe gele rijstgerecht)**

3 theelepels Exotimex Knoflook  
Faja Lobi Masoesa-Alesie (roerbakmix)  
3 kopjes  
Kotomisi Rijst  
1/2 Madam Jeanette peper  
2 stuks pimentkorrels  
1/2 ui  
7 eetlepels olie  
1 theelepel tomatenpuree

zout  
1 laurierblad  
2-3 takken selderij  
1/2 stengel prei  
9 verse groene, gele en rode paprika's

Rijst:

Olie verhitten, ui, knoflook, en peper hierin lichtbruin fruiten; vervolgens 5 eetlepels Masoesa-Alesie (roerbakmix), selderij, prei, pimentkorrels, laurierblad en de tomatenpuree hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken. De rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking koken en hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken.

Eventueel zout naar smaak toevoegen. Paprika's:

De paprika's op circa 2 cm vanaf de bovenkant opensnijden, bewaar de afgesneden kapjes en maak de paprika's van binnen schoon door de zaden te verwijderen. Verwarm wat water en kook de paprika's en de 9 kapjes hierin 4-5 minuten, daarna ze uit het kokend water halen en enkele minuten laten afkoelen. Vul de paprika's met de rijst en sluit de bovenkant met de kapjes af. In de oven: Vul een vuurvaste en inmiddels beboterde schaal voor een kwart met water en plaats de paprika's hierin; bak vervolgens de paprika's in de oven op 130 graden gedurende 45 minuten

Serveertip: Serveren met Kip in Paksoi, Kip de luxe.

Variatietip: Masoesa-Boeroe met Kip in Paksoi gecombineerd met o.a. Losie Foroe, Kip-Rollade. Redi Foroe geeft ook een heerlijk resultaat.

INFORMATIE: Masoesa-Alesi is een populair Surinaams gele rijstgerecht, dat haar smaak te danken heeft aan het gebruik van passievrucht; door toevoeging van passievruchtextract en van een bijzondere combinatie van verschillende Surinaamse kruiden en specerijen, wordt een heerlijk gele rijstgerecht verkregen. De Masoesa-Boeroe is ontwikkeld door de Surinaamse boeroe`s, nakomelingen van de Nederlanders in Suriname, die ook hun bijdrage hebben geleverd aan de verscheidenheid van de Surinaamse keuken.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 90 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masoesa-Creole (Creools gele rijstgerecht)**

3 kopjes  
Kotomisi Rijst  
1/2 Madam Jeanette peper  
Faja Lobi Masoesa-Alesie (roerbakmix)  
7 eetlepels olie  
eventueel: 3 theelepels Exotimex Knoflook  
100 gram groentemix  
1 theelepel tomatenpuree  
2 takken selderij  
1 laurierblad  
25 gram gedroogde garnalen

zout  
2 stuks pimentkorrels  
1/2 ui

Olie verhitten, ui, eventueel knoflook, en peper hierin lichtbruin fruiten; de gedroogde garnalen (vooraf 20 minuten in warm water weken) hieraan toevoegen en enkele minuten meebakken. Vervolgens 5 eetlepels Masoesa-Alesie (roerbakmix), de groentemix, selderij, pimentkorrels, laurierblad en de tomatenpuree hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken.

De rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking koken en hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Losie Foroe, Kouseband, urgoed, Gebakken Banaan.

Variatietip: Serveer Masoesa-Creole ook eens met Drumsticks. Gebruik in plaats van gedroogde garnalen 50 gram rose garnalen.

INFORMATIE: Masoesa-Alesi is een populair Surinaams gele rijstgerecht, dat haar smaak te danken heeft aan het gebruik van passievrucht; door toevoeging van passievruchtextract en van een bijzondere combinatie van verschillende Surinaamse kruiden en specerijen, wordt een heerlijk gele rijstgerecht verkregen. Door de pluriformiteit van de Surinaamse samenleving, hebben de verschillende bevolkingsgroepen de Surinaamse keuken verrijkt met de ontwikkeling van hun eigen masoesa-alesie; de Creolen geven masoesa-alesie een eigen specifiek karakter door dit gerecht te combineren met o.a. Losie Foroe. Een gerecht om direct van te watertanden.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masoesa-Hindoestani (Hindoestaans gele rijstgerecht)**

3 kopjes  
Kotomisi Rijst  
1/2 Madam Jeanette peper  
Faja Lobi Masoesa-Alesie (roerbakmix)  
eventueel: 3 theelepels Exotimex Knoflook  
7 eetlepels olie  
1 theelepel tomatenpuree  
1/2 rode paprika  
1/2 ui  
100 gram doperwten  
zout  
2 takken selderij

Olie verhitten, ui, eventueel knoflook, en peper hierin lichtbruin fruiten; daarna doperwten en paprika toevoegen en enkele minuten roerbakken. Vervolgens 5 eetlepels Masoesa-Alesie (roerbakmix), selderij en de tomatenpuree hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken. De rijst volgens gebruiksaanwijzing op

de verpakking koken en hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Quorn, Gebakken Banaan, Zuurgoed, komkommer en taugé.

Variatietip: Serveer Masoesa-Hindoestani ook eens met Saté de Luxe.

INFORMATIE: Masoesa-Alesi is een populair Surinaams gele rijstgerecht, dat haar smaak te danken heeft aan het gebruik van passievrucht; door toevoeging van passievruchtextract en van een bijzondere combinatie van verschillende Surinaamse kruiden en specerijen, wordt een heerlijk gele rijstgerecht verkregen. Door de pluriformiteit van de Surinaamse samenleving, hebben de verschillende bevolkingsgroepen de Surinaamse keuken verrijkt met de ontwikkeling van hun eigen masoesa-alesie; de Hinduëstanen geven masoesa-alesie een eigen specifiek karakter door dit gerecht te combineren met o.a. een vleesvervanger of met een vleesvervanger en een lekker vleesgerecht. Dit levert een bijzonder oogstrelend gerecht op.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masoesa-Javaans (Javaans gele rijstgerecht)**

3 kopjes

Kotomisi Rijst

1/2 Madam Jeanette peper

Faja Lobi Masoesa-Alesie (roerbakmix)

eventueel: 3 theelepels Exotimex Knoflook

1 theelepel tomatenpuree

1/2 stengel prei

1/2 rode paprika

7 eetlepels olie

zout

2 takken selderij

1/2 ui

Olie verhitten, ui, eventueel knoflook, en peper hierin lichtbruin fruiten; daarna prei en paprika toevoegen en enkele minuten roerbakken. Vervolgens 5 eetlepels Masoesa-Alesie (roerbakmix), selderij en de tomatenpuree hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken. De rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking koken en hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Tahoe met Broccoli, Gebakken Banaan, Zuurgoed.

Variatietip: Serveer Masoesa-Javaans ook eens met Kip-Rollade.

INFORMATIE: Masoesa-Alesi is een populair Surinaams gele rijstgerecht, dat haar smaak te danken heeft aan het gebruik van passievrucht; door toevoeging van passievruchtextract en van een bijzondere combinatie van verschillende Surinaamse kruiden en specerijen, wordt een heerlijk gele rijstgerecht verkregen. Door de pluriformiteit van de Surinaamse samenleving, hebben de verschillende

bevolkingsgroepen de Surinaamse keuken verrijkt met de ontwikkeling van hun eigen specifieke masoesa-alesie; de Javanen geven masoesa-alesie een eigen specifiek karakter door dit gerecht te combineren met o.a. tahoe. Een gerecht om direct van te watertanden.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masterbeef Creamy Potato (Masterbeef met romige aardappelen)**

2 tomaten

50 gram boter

250 gram Masterbeef

900 gram aardappelblokjes (voorgekookte)

200 ml koksroom

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Bak de Masterbeef in de boter krokant; schep het uit de pan en laat het uitlekken. Bak de aardappelblokjes in het uitgelekte vet van de Masterbeef rondom bruin, eventueel wat extra boter toevoegen; voeg de Masterbeef, 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de tomaten en de koksroom toe, het geheel 10 minuten op matig vuur laten sudderen.

Variatietip: Gebruik

Kotomisi Cocosmelk in plaats van koksroom. Voeg 150 gram broccoli toe.

INFORMATIE: Masterbeef Creamy Potato is een romig aardappelgerecht, bereidt op z'n Surinaams; door het gebruik van de Masterbeef, verkrijgt dit gerecht een bijzondere smaak. Probeer het en geniet ervan!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 40 minuten.

SMAAK: Romig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masterbeef Creole (gesmoorde Masterbeef)**

50 gram margarine

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

250 gram Masterbeef

2 theelepels tomatenpuree

250 gram peultjes

Kotomisi Rijst

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Verhit de margarine en bak de Masterbeef gedurende 5 minuten.

Voeg 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de tomatenpuree, de peultjes en 1 1/2 kopje water toe, schep het om en laat het geheel 25 minuten met gesloten deksel op matig vuur smoren.

Serveertip: Serveren mer rijst, gekookte of gebakken aardappelen.

INFORMATIE: Masterbeef Creole is een Surinaams gerecht, dat vooral door de Creolen gebruikt wordt; het bijzondere van dit gerecht is dat het gecombineerd wordt met peultjes en daarna gesmoord wordt.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 45 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masterbeef Hollandia (gestoofde Masterbeef)**

50 gram Masterbeef

400 gram rode bietjes (gekookt)

25 gram boter

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

Kotomisi Rijst

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in dunne reepjes.

Verhit de boter en laat de Masterbeef zachtjes uitbakken tot het bruin is. Voeg 1 eetlepel masterbeef (roerbakmix) en de rode bietjes toe, schep het om en laat het geheel 10 minuten met gesloten deksel op matig vuur stoven.

Serveertip: Serveren met rijst.

INFORMATIE: Masterbeef Hollandia is een Hollands gerecht bereid met de Surinaamse Masterbeef ; door het gebruik van Surinaamse kruiden en door het stoven, wordt een bijzonder smakkelijk gerecht verkregen.

HOOFDSTUK: Hollandse gerechten met Surinaams Masterbeef

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 2 personen.

BEREIDINGSTIJD: 40 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masterbeef Kronto Merkie (Masterbeef met cocosmelk en snijbonen)**

100 gram Masterbeef

300 gram snijbonen

Kotomisi Rijst  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
25 gram margarine  
Kotomisi Cocosmelk

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Bak de Masterbeef in de margarine tot het bruin en krokant is.

Snijd de snijbonen in ruitvormige stukjes of maal ze in een snijbonenmolen tot schuine sliertjes. Voeg aan de Masterbeef 2 eetlepels masterbeef (roerbakmix), 2 eetlepels cocosmelk, de snijbonen en 1 kopje water toe, schep het om en laat het geheel 15 minuten met gesloten deksel op matig vuur sudderen.

Serveertip: Serveren met rijst.

INFORMATIE: Masterbeef leent zich uitstekend voor combinaties met bonensoorten; dit gerecht wordt bereid met snijbonen, waaraan vervolgens cocosmelk wordt toegevoegd. De moeite van het proberen waard.

HOOFDSTUK: Hollandse gerechten met Surinaams Masterbeef

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 2 personen.

BEREIDINGSTIJD: 45 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masterbeef met Bakbanaan**

250 ml Kotomisi Cocosmelk  
250 gram Masterbeef  
6 groene bakbananen  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
1 tomaat  
1 tak selderij

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Voeg de cocosmelk aan de bakbanaan (geschild en in ronde stukken gesneden) toe, zodat ze onderstaan; leg de Masterbeef er bovenop. Het geheel 15 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten stoven; daarna de tomaat, de selderij en 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix) toevoegen, goed omscheppen en 10 minuten door laten stoven.

INFORMATIE: In de Surinaamse keuken wordt er veel gebruik gemaakt van aardvruchten o.a. bakbanaan, cassave, pom; dit gerecht is één van de bekende Surinaamse gerechten, gemaakt van bakbanaan in combinatie met Masterbeef en cocosmelk. Geniet ervan!

HOOFDSTUK: Groentegerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 55 mniuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

## **Masterbeef met Kouseband Krioro**

250 gram Masterbeef  
50-100 gram boter  
2 tomaten  
400 gram kouseband  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Verhit de boter en roerbak de Masterbeef met de tomaten 5 minuten.

Voeg 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de kouseband en 1 1/2 kopje water toe en schep het om; het geheel 25 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten sudderen.

Serveertip: Serveren met o.a. rijst, bakbanaan; garneer met verse selderij.

Variatietip: Voeg naar smaak

Kotomisi Cocosmelk toe. Voeg eens 50 gram gedroogde garnalen toe voor een lekkere moksie alesie. Varieer de kouseband met amsoi, oker, aubergine, sperziebonen of maïskolfjes.

INFORMATIE: Masterbeef wordt vervaardigd van vlees van jonge stieren, dat op een unieke manier gezouten en vervolgens op een bijzondere manier gerijpt wordt; hierdoor wordt een kwalitatief hoogwaardig vleesproduct verkregen met een exclusieve smaak, dat in Suriname en de Ned. Antillen een grote populariteit geniet.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 35 minuten (excl.ontzouten).

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Masterbeef Salsa (Masterbeef broodbeleg)**

250 gram Masterbeef  
1 eetlepel boter  
2 tomaten  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
250 gram zuurkool (uitgelekt)  
150 gram peen (julienne)  
1 eetlepel honing  
8 broodjes (Surinaams Puntje of pistolet)  
1 bosuitje (fijngesneden)

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Verhit de boter in een koekenpan en bak de Masterbeef met de tomaten 5 minuten. Voeg 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de zuurkool, de peen, het bosuitje, de honing en 1 kopje water toe en schep het om; het geheel 25 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten sudderen.

Serveertip: Serveren met de broodjes; besmeer de broodjes met mayonaise en verdeel de Masterbeef Salsa erover.



Variatietip: Schenk enkele druppels Faja Lobi  
Sweet Chili Sauce over de broodjes.

INFORMATIE: Masterbeef Salsa is een bijzonder masterbeefgerecht, waarbij de Masterbeef bereid wordt met een harmonieuze combinatie van o.a. zuurkool, peen, honing; deze Surinaamse salsa wordt vooral met brood geserveerd.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 45 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Masterbeef Soep**

100 gram Masterbeef  
25 gram margarine  
2 liter water  
5 pimentkorrels  
500 gram schenkel  
2 grote tomaten  
2 middelgrote aardappelen  
2 takken selderij  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in stukjes. Verhit de margarine en roerbak de Masterbeef met de tomaten 5 minuten. Het water aan de kook brengen met de schenkel, de pimnetkorrels en de selderijsteeltjes; voeg de Masterbeef en 2 eetlepels masterbeef (roerbakmix) hieraan toe.

De aardappelen schillen, wassen, in stukjes snijden en na 10-15 minuten aan de soep toevoegen; kook het geheel tot de aardappelen zachtgekookt zijn. De laatste minuut de fijngesneden selderijblaadjes toevoegen. Eventueel op smaak afmaken met extra masterbeef (roerbakmix).

INFORMATIE: Een wel erg aparte soep uit de Creoolse keuken in Suriname, bereid met de populaire Masterbeef ;de exclusieve kruidensamenstelling resulteert in een lekkere Creoolse soep, die in Suriname inmiddels een grote populariteit geniet.

HOOFDSTUK: Soepen

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 45 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Mietha Roti (zoete roti)**

1 eetlepel Kotomisi Cocosmelk  
100 gram zelfrijzend bakmeel  
60 gram suiker  
100 ml melk

1 theelepel kaneel  
1 ei  
20 gram rozijnen  
8 gram vanillesuiker

Alle ingrediënten met een mixer goed met elkaar mengen tot een glad beslag; koekenpan goed verhitten, klontje boter erin doen, giet wat beslag in de pan, laat het uitlopen over de bodem en bak het aan weerszijden lichtbruin.  
Serveertip: De pannenkoek opgerold serveren.

Variatietip: Mietha Roti is één van de populaire Hindoestaanse lekkernijen, die snel bereid kunnen worden; de Surinaamse huisvrouw grijpt dan ook vaak naar deze lekkere roti als zij eventjes iets lekkers lust. Door er cocosmelk en vanillesuiker aan toe te voegen, krijgt deze roti een typisch Surinaamse smaak.

INFORMATIE: Hapje Tussendoor.  
HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen  
MENU ONDERDEEL: Hapje Tussendoor  
HOEVEELHEID: Voor 2 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.  
SMAAK: Zoet.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Milkshake Sarnami**

(kola champagne) 50 ml Rozema-Pop Drinks  
2 bolletjes vanille ijs

Schep het ijs in het glas en schenk het glas vol met Rozema Kola Champagne; met een rietje telkens voor het opdrinken even roeren.  
Serveertip: Serveer eventueel met slagroom.

INFORMATIE: De Surinaamse milkshake onderscheidt zich van andere milkshakes door de volle smaak van vanille en van Surinaamse limonade met typische Surinaamse smaken; Rozema is één van de populairste Surinaamse limonades in Nederland verkrijgbaar in een groot aantal exotische smaken, die de belangrijkste ingrediënten vormen van Surinaamse milkshake. Een milkshake drinken in de uitgaansgelegenheden in één van de straten van Paramaribo, de hoofdstad van Suriname, is een ware happening.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen  
MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Tussendoortje.  
HOEVEELHEID: Voor 1 persoon.  
BEREIDINGSTIJD: 3 minuten.  
SMAAK: Zoet.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Alesi met Bakkeljauw**

500 gram Kotomisi Rijst  
500 gram Faja Lobi Bakkeljauw

2 eetlepels Faja Lobi Ketjap A  
1 ui  
2 tomaten  
1 halve rijpe verse peper  
2 bouillonblokjes  
1 dl olie  
zwarte peper  
0,75 liter water  
50 gram Kotomisi Gedroogde Garnalen

Onthuidt de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. De olie in de pan doen en hierin de gesnipperde ui, tomaat, peper, gedroogde garnalen en stukjes bakkeljauw bakken. Het water en de zwarte peper toevoegen. Dit alles laten opkoken, op smaak afmaken met de ketjap en de bouillonblokjes. De gewassen rijst en de verse peper toevoegen. Zodra water en rijst koken het vlammetje lager draaien en de moksie circa 45 minuten zachtjes gaar koken.

---

### **Moksie Alesi met Bakkeljauw en Cocosmelk**

500 gram Kotomisi Rijst  
250 gram Faja Lobi Bakkeljauw  
250 ml  
Kotomisi Cocosmelk  
0,75 liter water  
1 eetlepel olie  
1 ui  
zwarte peper  
1 halve rijpe verse peper  
bouillonblokjes

Onthuidt de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. De ui snipperen en in de olie lichtbruin bakken. De bakkeljauw erbij doen met 0,75 liter water en het geheel laten koken tot de bakkeljauw zacht is geworden. De cocosmelk erbij doen, het kooknat afproeven en eventueel op smaak brengen met de bouillonblokjes. De gewassen rijst toevoegen, bestrooien met zwarte peper en omscheppen. Naar behoefte iets water toevoegen en de hele peper er bovenop leggen. Zodra alles kookt, het geheel onder zacht vuur, onder af en toe omscheppen, in circa 45 minuten gaar koken.

---

### **Moksie Alesie (gemengd rijstgerecht)**

3 kopjes  
Kotomisi Rijst  
1/2 Madam Jeanette peper  
3 theelepels Exotimex Knoflook  
2 theelepels Aji-No-Moto

1 potje  
Faja Lobi Moksie Metie (marinade)  
75 gram gebraden kipfilet in dunne plakjes voorgesneden  
200 gram groentemix  
1 ui  
3 eieren  
olie  
zout  
250 gram kipfilet

Moksie Alesie (de rijst):

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar en droog.  
Eieren met de ajinomoto in 3 eetlepels hete olie roerend fijn bakken en afscheppen.

9 eetlepels olie verhitten en de ui, knoflook en de peper hierin lichtbruin fruiten, de Mexico-Mix toevoegen en enkele minuten roerbakken. De rijst hieraan toevoegen en het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten opbakken; de gebraden kipfilet ( in stukjes gesneden van 2x1 cm) en de eieren de laatste minuut toevoegen en het geheel goed omscheppen. Zout naar smaak toevoegen.

Moksie Metie (het vlees):

Kipfilet in lange stukken snijden van bijv. 20x4 cm; 5 volle eetlepels Moksie Metie (marinade) aan het vlees toevoegen en 2-3 uur marinieren; het vlees daarna in de oven of combimagnetron gaar bakken. Snijd het vlees in reepjes.

Marinadetip: in Suriname wordt het vlees

é

én dag tevoren in de koelkast in de marinade gezet, het vlees smaakt dan lekkerder en wordt hierdoor 2-3 uur marineertijd bespaart.

Serveertip: Combineer dit gerecht met o.a. Faja Lobi Pinda-Saté saus, Drumsticks, Kippenbouten, Kip-Rollade, Kippenlevertjes met Aardappelsticks, Losie Foroe, Zuurgoed, Gebakken Banaan.

Variatietip: Gebruik in plaats van kipfilet ook eens ander vlees o.a. Masterbeef, karbonade, varkenslapjes, drumsticks, spareribs of een combinatie hiervan; ook kan groentemix van eigen voorkeur worden gebruikt.

Moksie Metie is ook heerlijk als het bereid wordt door braden, grillen, roosteren, gourmetten, barbecuen en fonduen.

INFORMATIE: Moksie Alesie betekent letterlijk gemengde rijst; moksie alesie wordt gekenmerkt door het gebruik van een mix van verschillende soorten groenten en/of vleessoorten. Het resultaat hiervan is dat men eindeloos kan variëren en daardoor verschillende bijzonder smakelijke moksie gerechten kan bereiden.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Alesie met Black Eye Bean**

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
250ml

Kotomisi Cocosmelk  
500 gram Kotomisi Rijst  
100 gram Masterbeef  
150 gram kouseband  
200 gram gerookte vis  
2 grote tomaten  
125 gram margarine  
0,75 liter water  
125 gram black eye bean  
50 gram Kotomisi Gedroogde Garnalen

Kook de Masterbeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. De gedroogde garnalen wassen en in ruim water 10 minuten weken. De gerookte vis van vellen en graten ontdoen, in stukjes verdelen en in ruim water 10 minuten weken. De black eye bean één nacht tevoren in ruim water weken. Verhit de margarine en bak de Masterbeef samen met 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de gerookte vis, de tomaten, de kouseband en de gedroogde garnalen gedurende 10 minuten (indien gewenst extra margarine toevoegen); het water hieraan toevoegen en het geheel 15 minuten koken. Het vocht afproeven en eventueel op smaak brengen met extra masterbeef (roerbakmix).

De rijst, de cocosmelk en de black eye bean hieraan toevoegen, omscheppen en de massa aan de kook brengen; als het water kookt, de massa op lagere stand op matig vuur door laten koken en de rijst droog en gaar koken. Tussentijds de rijst voorzichtig omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Zuurgoed, Gebakken Banaan, Madam Jeanette, Kroepoek Paramaribo, Javaanse Sambal.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen 100 gram verse rose garnalen.

INFORMATIE: In Suriname wordt moksie alesie, gemengde rijst, op verschillende manieren bereid; deze moksie alesie dankt haar smaak aan de combinatie van rijst met Masterbeef en gedroogde garnalen, waaraan vervolgens black eye bean toegevoegd.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 75 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Alesie met Gele Erwten**

500 gram Kotomisi Rijst  
125 gram Masterbeef  
2 winterwortels  
0,75 liter water  
100 gram ham  
2 kleine tomaten  
150 gram margarine  
125 gram gele split erwten  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

50 gram Kotomisi Gedroogde Garnalen  
250ml  
Kotomisi Cocosmelk  
150 gram doperwten

Kook de Masterbeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. De gedroogde garnalen wassen en in ruim water 10 minuten weken. De ham wassen, ontzouten en in stukjes snijden. De gele split erwten één nacht tevoren in ruim water weken.

Verhit de margarine en bak de Masterbeef samen met 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de ham, de tomaten en de gedroogde garnalen gedurende 10 minuten (indien gewenst extra margarine toevoegen); het water, de winterwortels(fijngesneden) en de doperwten hieraan toevoegen en het geheel 15 minuten koken. Het vocht afproeven en eventueel op smaak brengen met extra masterbeef (roerbakmix).

De rijst, de cocosmelk en de gele split erwten hieraan toevoegen, omscheppen en de massa aan de kook brengen; als het water kookt, het geheel op lagere stand op matig vuur door laten koken en de rijst droog en gaar koken. Tussentijds de rijst voorzichtig omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Zuurgoed, Gebakken Banaan, Madam Jeanette, Kroepoek Paramaribo, Javaanse Sambal.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen 100 gram verse rose garnalen.

INFORMATIE: In Suriname wordt moksie alesie, gemengde rijst, op verschillende manieren bereid; deze moksie alesie dankt haar smaak aan de combinatie van rijst met Masterbeef en gedroogde garnalen, waaraan vervolgens gele split erwten wordt toegevoegd.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 75 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Alesie met Kool en Peultjes**

250 ml  
Kotomisi Cocosmelk  
500 gram Kotomisi Rijst  
125 gram Masterbeef  
0,75 liter water  
2 tomaten  
125 gram margarine  
50 gram ham  
200 gram gerookte vis  
250 gram peultjes  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
250 gram kool  
50 gram Kotomisi Gedroogde Garnalen

Kook de Masterbeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. De gedroogde garnalen wassen en in ruim water 10 minuten weken. De ham wassen en ontzouten. De gerookte vis van vellen en graten ontdoen, in stukjes verdelen en 10 minuten in ruim water weken. Verhit de margarine en bak de Masterbeef samen met 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de ham, de tomaten, de gerookte vis en de gedroogde garnalen gedurende 10 minuten (indien gewenst extra margarine toevoegen); het water hieraan toevoegen en het geheel 15 minuten koken. Het vocht afproeven en eventueel op smaak brengen met extra masterbeef (roerbakmix).

De rijst, de cocosmelk, de peultjes en de kool hieraan toevoegen, omscheppen en de massa aan de kook brengen; als het water kookt, het geheel op lagere stand op matig vuur door laten koken en de rijst droog en gaar koken. Tussentijds de rijst voorzichtig omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Zuurgoed, Gebakken Banaan, Madam Jeanette, Kroepoek Paramaribo, Javaanse Sambal.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen 100 gram verse rose garnalen.

INFORMATIE: In Suriname wordt moksie alesie, gemengde rijst, op verschillende manieren bereid; deze moksie alesie dankt haar smaak aan de combinatie van rijst met Masterbeef, gerookte vis en gedroogde garnalen, waaraan vervolgens kool wordt toegevoegd.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 75 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Alesie met Masterbeef en Garnalen**

125 gram margarine

250ml

Kotomisi Cocosmelk

500 gram Kotomisi Rijst

100 gram Masterbeef

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

150 gram kouseband

0,75 liter water

100 gram witte kool

100 gram Kotomisi Gedroogde Garnalen

Kook de Masterbeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. De gedroogde garnalen in ruim water 10 minuten weken.

Verhit de margarine en bak de Masterbeef samen met 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix) en de gedroogde garnalen gedurende 10 minuten (indien gewenst extra margarine toevoegen); het water hieraan toevoegen en het geheel 15 minuten koken. Het vocht afproeven en eventueel op smaak brengen met extra masterbeef (roerbakmix).

De rijst, de cocosmelk, de kouseband en de kool hieraan toevoegen, omscheppen en de massa aan de kook brengen; als het water kookt, het geheel op lagere

stand op matig vuur door laten koken en de rijst droog en gaar koken. Tussentijds de rijst voorzichtig omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.  
Serveertip: Serveren met o.a. Zuurgoed, Gebakken Banaan, Madam Jeanette, Kroepoek Paramaribo, Javaanse Sambal.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen 100 gram verse rose garnalen.

INFORMATIE: In Suriname wordt moksie alesie, gemengde rijst, op verschillende manieren bereid; deze moksie alesie dankt haar smaak aan de combinatie van rijst met Masterbeef en gedroogde garnalen, waaraan vervolgens kouseband en kool worden toegevoegd.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 75 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Alesie met Tajerblad**

500 gram Kotomisi Rijst  
150 gram Masterbeef  
0,75 liter water  
50 gram ham  
2 kleine tomaten  
150 gram margarine  
250 gram gerookte vis  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
250 gram tajerblad  
50 gram Kotomisi Gedroogde Garnalen

Kook de Masterbeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. de tajerblad schoonmaken door de bladeren van de stelen te verwijderen en het daarna te wassen, vervolgens de bladeren fijnsnijden. De gedroogde garnalen wassen en in ruim water 10 minuten weken. De gerookte vis van vellen en graten ontdoen, in stukjes verdelen en 10 minuten in ruim water weken.

Verhit de margarine en bak de Masterbeef samen met 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de gerookte vis, ham, tomaten en de gedroogde garnalen gedurende 10 minuten (indien gewenst extra margarine toevoegen); het water hieraan toevoegen en het geheel 15 minuten koken. Het vocht afproeven en eventueel op smaak brengen met extra masterbeef (roerbakmix).

De rijst en de tajerblad hieraan toevoegen, omscheppen en de massa aan de kook brengen; als het water kookt, het geheel op lagere stand op matig vuur door laten koken en de rijst droog en gaar koken. Tussentijds de rijst voorzichtig omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen 100 gram verse rose garnalen.

INFORMATIE: In Suriname wordt moksie alesie, gemengde rijst, op verschillende manieren bereid; deze moksie alesie dankt haar smaak aan de combinatie van



rijst met Masterbeef en gedroogde garnalen, waaraan vervolgens bladgroente wordt toegevoegd.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 75 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Alesie Pork (gemengd rijstgerecht met verse groenten en hamlappen)**

1 potje

Faja Lobi Chicken Paramaribo (roerbaksaus)

250 gram hamlappen

1 prei

100 gram champignons

1 kleine winterwortel

400 gram Kotomisi Rijst

olie

250 gram roerbakgroente (voorgesneden)

4-5 eetlepels olie verhitten; roerbak alle ingrediënten (fijngesneden), behalve de Chicken Parramaribo (roerbaksaus) en de rijst, gedurende 8 minuten; voeg hierna de Chicken Paramaribo (roerbaksaus) toe en laat het geheel 5-7 minuten op matig vuur sudderen, voeg vlak voor het serveren 400 gram gekookte Kotomisi rijst toe, schep het geheel goed om.

Serveertip: Serveren met Chicken Masala Grill.

Variatietip: Combineer dit gerecht eens met Faja Lobi Pinda-

Saté saus.

INFORMATIE: Pork Moksie Alesie is een rijstgerecht, gemengd met een groot aantal verse groenten en hamlappen in een lekkere Surinaamse rode saus.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Bijgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Zoet-Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Alesie Special**

500 gram Kotomisi Rijst

1 gele paprika

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

250ml

Kotomisi Cocosmelk

200 gram gerookte vis

2 grote tomaten

125 gram margarine

0,75 liter water

125 gram black eye bean  
250ml  
Kotomisi Cocosmelk  
1 klein blikje capucijners (200 gram)  
150 gram Masterbeef  
1 rode paprika  
50 gram Kotomisi Gedroogde Garnalen

Kook de Masterbeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. De gedroogde garnalen wassen en in ruim water 10 minuten weken. De gerookte vis van vellen en graten ontdoen, in stukjes verdelen en in ruim water 10 minuten weken. De black eye bean één nacht tevoren in ruim water weken. Verhit de margarine en bak de Masterbeef samen met 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de cocosmelk, de gerookte vis, de tomaten en de gedroogde garnalen gedurende 10 minuten; het water hieraan toevoegen en het geheel 15 minuten koken. Het vocht afproeven en eventueel op smaak brengen met extra masterbeef (roerbakmix).

De rijst, de cocosmelk, de black eye bean, de capucijners, de rode- en de gele paprika hieraan toevoegen, omscheppen en de massa aan de kook brengen; als het water kookt, de massa op lagere stand op matig vuur door laten koken en de rijst droog en gaar koken. Tussentijds de rijst voorzichtig omscheppen.

Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Zuurgoed, Gebakken Banaan, Madam Jeanette, Kroepoek Paramaribo, Javaanse Sambal.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen 100 gram verse rose garnalen.

INFORMATIE: Moksie Alesie Special is een rijk gevulde moksie alesie, die afkomstig is van het district Nickerie, het rijstdistrict van Suriname; deze moksie alesie wordt met recht tot één van de smaakvolste moksie alesie's van Suriname gerekend. Probeer het en overtuig u hiervan zelf!

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 75 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Foroe (gemengde kippenborstfilet)**

250 gram kippenborstfilet  
boter  
Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
Faja Lobi Losie Foroe (marinade)  
Faja Lobi Moksie Metie (marinade)

Snijd de kip in stukken van bijv. 12x8cm en verdeel het in 3 gelijke delen voor de 3 verschillende marinade's; per deel marinieren met één marinade. Voeg de marinade aan het vlees toe tot het ondergedompeld is en marineer het 2-3 uur. Leg op elk stuk vlees een klontje boter en bak het daarna in de oven op 200 graden gaar; het vlees kan ook worden gegrild of geroosterd. Marinadetip: in Suriname zet men het vlees één nacht tevoren in de marinade in de koelkast; het vlees smaakt dan lekkerder en wordt hierdoor ook de marineertijd bespaart.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Nasi Goreng, Moksie Alesie, Tjauw-Min, Spaghetti.

Variatietip: In plaats van kipfilet kan ook ander vlees worden gebruikt o.a. Masterbeef, rundvlees, karbonade, varkenslapjes, kalkoenfilet, drumsticks, sparerib. Moksie Foroe leent zich ook voor braden, grillen, roosteren, gourmetten, barbecuen, fonduen.

INFORMATIE: Moksie Foroe wordt gekenmerkt door het gebruik van een mix van verschillende smaken of soorten vlees. Het resultaat hiervan is dat men eindeloos kan variëren en daardoor verschillende bijzonder smakelijke moksie foroe's kan bereiden. Deze Moksie Foroe wordt bereid met 3 verschillende authentieke Surinaamse marinade's.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten in de combi of 30 minuten in de oven.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Moksie Metie (gemengd vlees)**

of

Faja Lobi Losie Foroe (marinade)

of

Faja Lobi Kip in Masala (marinade)

Faja Lobi Moksie Metie (marinade)

250 gram kipfilet

boter

Kip in langwerpige stukken snijden van bijv. 20x4cm, de gekozen marinade aan het vlees toevoegen tot het ondergedompeld is en 2-3 uur marinieren. Leg op elk stuk vlees een klontje boter en bak het daarna in de oven op 175-200 graden gaar; het vlees kan ook worden gegrild of geroosterd. Snijd het vlees in reepjes. Marinadetip: in Suriname zet men het vlees

é

én dag tevoren in de marinade in de koelkast; het vlees smaakt dan lekkerder en wordt hierdoor ook de marineertijd bespaart.

Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, Nasi Goreng, Moksie Alesie, Masoesa-Alesie, Tjauw-Min, Spaghetti.

Variatietip: In plaats van kipfilet kan ook ander vlees worden gebruikt o.a. Masterbeef, rundvlees, karbonade, varkenslapjes, nasi- en bamivlees, kalkoenfilet, drumsticks, sparerib.

INFORMATIE: Moksie Metie betekent letterlijk gemengd vlees; de moksie metie wordt geserveerd met o.a. rijst in combinatie met verschillende andere vleesgerechten. Het resultaat hiervan is dat men eindeloos kan variëren en daardoor verschillende bijzonder smakelijke moksie gerechten kan bereiden. Thans zijn hiervoor 3 verschillende soorten marinades verkrijgbaar, waarmee verschillende soorten vleesgerechten bereid kunnen worden. Moksie Metie kan in de oven worden bereid, doch het smaakt heerlijker als het wordt gegrild of geroosterd.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten (excl.marineertijd).  
SMAAK: Mild.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Murgie en Jhienga Tarkari (kip met garnalen)**

3 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)  
4 theelepels Exotimex Knoflook  
1 Madam Jeanette peper  
150 ml water  
10 eetlepels olie  
3 theelepels tomatenpuree  
1/2 gele paprika  
1/2 rode paprika  
1/2 rode paprika  
1 bosje paksoi  
1 theelepel suiker  
1/2 komkommer  
250 gram broccoli  
250 gram kipfilet  
1/2 ui  
150 gram grote garnalen

Olie verhitten, ui, knoflook en peper hierin lichtbruin fruiten; kip (in reepjes gesneden) en garnalen hieraan toevoegen en gaar bakken.  
De Snesie Foroe (roerbakmix) en tomatenpuree hieraan toevoegen en het geheel enkele minuten roerbakken; vervolgens komkommer, gele en rode paprika, paksoi en broccoli toevoegen en 5 minuten roerbakken. Tenslotte het water en de suiker toevoegen en 10 minuten op zacht vuur laten sudderen; zout naar smaak toevoegen.  
Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst.

Variatietip: Serveer dit gerecht eens met Spaghetti.

INFORMATIE: De combinatie van Surinaamse grote garnalen en kip, bereid met echte Surinaamse kruiden en specerijen, resulteert in een onweerstaanbaar lekker gerecht; geen wonder dat Surinamers heel zuinig met deze creatie uit de Surinaamse keuken omgaan. Verras u zelf en uw gasten met dit luxe gerecht.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.  
SMAAK: Pikant.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Murgie Masala Hindoestanie (kip in masala voor roti en rijst)**

1 potje (360ml)  
Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)

5 eetlepels olie  
500 gram kipfilet  
1 kleine ui  
1 kopje water  
200 gram voorgekookte krieltjes  
100 gram sperziebonen  
8 roti's of 400 gram rijst

Olie verhitten. Kipfilet en de ui (gesnipperd) toevoegen en enkele minuten roerbakken. Chicken Masala (roerbaksaus), het water, de krieltjes en de sperziebonen toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen.

Serveertip: Serveren met o.a. Roti,

Kotomisi Rijst. Garneer de rijst met stukjes bieslook en het vlees met stukjes rode paprika. Variatietip: Vervang de sperziebonen met Kouseband. In plaats van kipfilet kan ook eendenborstfilet of lamsvlees worden gebruikt. Varieer de krieltjes met voorgesneden aardappelen in partjes. Combineer dit gerecht met hardgekookte eieren.

INFORMATIE: Murgie Masala Hindoestanie is hét Hindoestaans kipperecht, dat vooral geserveerd wordt met roti, het meest populair gerecht van Suriname; gecombineerd met aardappelen en kouseband of sperziebonen, wordt een compleet gerecht van een ongeëvenaarde smaak en kwaliteit verkregen.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Murgie Masala Nickerie (kip in masala Nickerie)**

1 potje (360ml)  
Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus)  
5 eetlepels olie  
500 gram kipfilet  
1 kleine ui  
1 kopje water  
200 gram voorgekookte aardappelen in partjes  
100 gram kouseband  
4 hardgekookte eieren

Snijd de kipfilet in dobbelstenen en kruid die met de Chicken Masala (roerbaksaus).

Olie verhitten, kipfilet en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen en bakken tot het vlees gaar is. Het water, aardappelen en kouseband toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 5 minuten de eieren (gepeld) toevoegen.

Serveertip: Serveren met Roti of Kotomisi Rijst.

Variatietip: In plaats van kouseband kan ook sperziebonen worden gebruikt.

INFORMATIE: Murgie Masala Nickerie is hét Hindoestaans kipgerecht, dat bereid wordt met de echte Hindoestaanse masala, dit is een blend van een groot aantal verse kruiden en specerijen; hiermee kunnen verschillende soorten masala gerechten worden bereid. Murgie Masala Nickerie is één van de favoriete gerechten uit het district Nickerie in West Suriname, de graanschuur van Suriname, waar vandaan de Surinaamse rijst afkomstig is. De Hindoestanen vormen de belangrijkste bevolkingsgroep van dit district.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Murgie Masala Speciaal (kip in masala speciaal)**

2 eetlepels Faja Lobi Kip in Masala (marinade)

1 Madam Jeanette peper

80 gram Kouseband

2 theelepels Exotimex Knoflook

Kotomisi Rijst

1 middelgrote aardappel

1 theelepel tomatenpuree

1/2 ui

150 gram kipfilet

1 kopje water

7 eetlepels olie

mespuntje gemalen komijnzaad

Olie verhitten; aardappel in plakjes snijden, in de olie half gaar bakken en afscheppen. Kip in blokjes snijden; ui, knoflook en peper in dezelfde olie fruiten, de kip hieraan toevoegen en bakken tot het bruin wordt; de Kip in Masala (marinade), de komijn en de tomatenpuree toevoegen en het geheel enkele minuten omscheppen; vervolgens de gebakken aardappel, kouseband en het water hieraan toevoegen en het geheel 10-15 minuten op zacht vuur laten sudderen; zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst.

Variatietip: Gebruik in plaats van kip eens lamsvlees of eendenborstfilet. Gebruik eens de Faja Lobi Chicken Masala (roerbaksaus) in plaats van de Faja Lobi Kip in Masala (marinade).

INFORMATIE: Murgie Masala Speciaal is een onontbeerlijk Hindoestaans gerecht in de Surinaamse keuken; de smaak van de mix van verschillende kruiden en specerijen, waarmee de masala wordt vervaardigd, doet aan India denken. Dit gerecht wordt vooral gebruikt met roti, maar is ook heerlijk met rijst.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 2 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

## **Murgie Tarkari Masala (kip met kool in masala)**

5 eetlepels Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
1 Madam Jeanette peper  
2 theelepels Masala  
4 theelepels Exotimex Knoflook  
1 kilo witte kool  
3 theelepels tomatenpuree  
1 theelepel gemalen komijnzaad  
300 gram kipfilet  
2 kopjes water  
15 eetlepels olie  
1 ui  
zout

Olie verhitten, ui, knoflook en peper lichtbruin fruiten, daarna kip toevoegen en bakken tot het gaar is; Kip in Masala (marinade), masala, tomatenpuree en komijn toevoegen, goed omscheppen, vervolgens de kool (in fijne stukjes gesneden) toevoegen en 5 minuten roerbakken. Tenslotte het water toevoegen en het geheel 25 minuten zachtjes laten sudderen; tussentijds enkele malen omscheppen. Zout naar smaak toevoegen.  
Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Zuurgoed.

Variatietip: Varieer de witte kool met spitskool.

INFORMATIE: Kool is een populaire groente onder de Hindoestanen en de Creolen; de Creolen noemen kool heel liefdevol 'koro'. In Suriname is men dol op kool met kip in masala; naast de witte kool gebruikt men ook de groene spitskool. Dit gerecht zou ook wel eens één van uw favoriete lievelingsgerechten kunnen worden.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Nasi Goreng**

Kotomisi Rijst  
Faja Lobi Nasi Goreng (roerbakmix)  
trassie  
3 eieren  
olie  
250 gram kipfilet  
1 fijngesneden stengel selderij  
1 gesneden stengel prei  
zout

De eieren in 3 eetlepels hete olie enkele minuten roerbakken en daarna afscheppen. 9 eetlepels olie verhitten, in blokjes gesneden kipfilet toevoegen en enkele minuten bakken tot het gaar is; hieraan toevoegen 5 eetlepels Nasi Goreng

(roerbakmix), 2 mespuntjes trassie, selderij, prei en het geheel 3 minuten roerbakken. 3 kopjes gekookte rijst toevoegen en het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten opbakken; de laatste minuut de eieren toevoegen en goed omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a.

Ei-Sliertjes,

Kouseband, Faja Lobi Pinda-

Saté saus,

Zuurgoed,

Gebakken Banaan, Drumsticks,

Kippenbouten,

Kip-Rollade,

Kippenlevertjes met Aardappelsticks.

Variatietip: Voeg exotische groentemix tijdens het roerbakken toe.

INFORMATIE: Nasi Goreng is met de komst van de Javanen uit Indonesië naar Suriname gebracht; door het gebruik van specifieke Surinaamse kruiden en specerijen en door invloeden van de andere Surinaamse bevolkingsgroepen, is er een typisch Surinaamse Nasi Goreng ontwikkeld. Laat u eens verrassen door deze exclusieve nasi.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Nasi Goreng met Bakkeljauw**

200 gram Faja Lobi Bakkeljauw

3 eetlepels Faja Lobi Nasi Goreng (roerbakmix)

1/2 Madam Jeanette peper

3 theelepels Faja Lobi Knoflook

3 kopjes

Kotomisi Rijst

3 theelepels tomatenpuree

15 eetlepels olie

100 gram doperwten

3 takken selderij

1/2 ui

Rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking gaarkoken.

Onthuidt de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. Olie verhitten, bakkeljauw hierin lichtbruin bakken, hieraan toevoegen knoflook, ui, peper en 3-4 minuten roerbakken; Nasi Goreng (roerbakmix), tomatenpuree, doperwten en selderij toevoegen en omscheppen; de rijst hieraan toevoegen en het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten opbakken. Eventueel zout naar smaak toevoegen

Serveertip: Serveren met o.a. spiegelei, tomaat, komkommer,

Ei-Sliertjes,

Kouseband,

Gebakken Banaan,



Zuurgoed.  
Variatietip: Serveer eens met Faja Lobi Pinda-Saté saus.

INFORMATIE: Bakkeljauw is één van de meest gebruikte visproducten in de Surinaamse keuken; en de populaire nasi bereid met dit populair visproduct zal dan natuurlijk niet ontbreken. Ontdek en geniet van deze bijzondere nasi.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.  
SMAAK: Pikant.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Nasi Goreng met Garnalen**

Faja Lobi Nasi Goreng (roerbakmix)  
Faja Lobi  
Kouseband -Mix (roerbakmix)  
Kotomisi Rijst  
Faja Lobi Pinda-Sat  
ésaus  
1 Madam Jeanette peper  
trassie  
3 eieren  
olie  
1 fijngesneden stengel selderij  
1 gesneden stengel prei  
zout  
50 gram doperwtten  
200 gram middelgrote garnalen

De eieren in 3 eetlepels olie enkele minuten roerbakken en daarna afscheppen. 9 eetlepels olie verhitten, garnalen toevoegen en enkele minuten bakken tot het gaar is; hieraan toevoegen 5 eetlepels Nasi Goreng (roerbakmix), 2 mespuntjes trassie, selderij, prei, doperwtten, peper en het geheel 3 minuten roerbakken. 3 kopjes gekookte rijst toevoegen en het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten opbakken; de laatste minuut de eieren toevoegen en goed omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.  
Serveertip: Serveren met Ei û Sliertjes, gebakken banaan, kouseband, tomaat en komkommer. Variatietip: Gebruik als bijgerecht  
Zuurgoed.

INFORMATIE: Weer een variant van Nasi Goreng uit de Surinaamse keuken, die te danken is aan de creativiteit van de Javaanse keuken. Geserveerd met kouseband en met de populaire  
Madam Jeanette peper, kan de dag niet meer stuk.  
HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Nasi Goreng met Quorn**

Kotomisi Rijst  
250 gram Quorn  
Faja Lobi Pinda-Sat  
ésaus  
Faja Lobi Nasi Goreng (roerbakmix)  
Faja Lobi Nasi Goreng (roerbakmix)  
1 Madam Jeanette peper  
3 eieren  
olie  
1 fijngesneden stengel selderij  
1 gesneden stengel prei  
zout  
1 theelepel tomatenpuree

De eieren in 3 eetlepels hete olie enkele minuten roerbakken en daarna afscheppen. 9 eetlepels olie verhitten, in stukjes gesneden Quorn toevoegen en enkele minuten lichtbruin bakken ; hieraan toevoegen 5 eetlepels Nasi Goreng (roerbakmix), selderij, tomatenpuree, peper, prei en het geheel 3 minuten roerbakken. 3 kopjes gekookte rijst toevoegen en het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten opbakken; de laatste minuut de eieren toevoegen en goed omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen. Serveertip: Serveren met Ei - Sliertjes, Kouseband, Exotimex Redi Pepre Sauce, Zuurgoed en/of Gebakken Banaan. Variatietip: Verrijk de smaak met Faja Lobi Pinda-Saté saus.

INFORMATIE: Nasi Goreng is een bijzonder populair rijstgerecht in Suriname; in Suriname vindt men dan ook verschillende nasi varianten afkomstig uit de keukens van de verschillende bevolkingsgroepen. Nasi Goreng met Quorn is een nasi zonder vlees, ontwikkeld in de Hindoestaanse keuken in Nederland

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

## **Nasi Omoe Snésie (Surinaams-Chinese nasi)**

1 theelepel Aji-No-Moto  
1/2 Madam Jeanette peper  
3 kopjes  
Kotomisi Rijst  
4 theelepels Exotimex Knoflook  
Faja Lobi Nasi Goreng (roerbakmix)  
2 bouillonblokjes

olie  
zout  
2 eieren  
1/2 gele paprika  
1 stengel prei  
1/2 rode paprika  
klontje boter  
1/4 komkommer  
1/2 groene paprika  
6 champignons  
1 wortel (winter-)  
2 theelepels rijstwijjn  
250 gram kipfilet  
1 ui

De eieren in 2 eetlepels hete olie enkele minuten roerbakken en daarna afscheppen. 10 eetlepels olie verhitten, ui, knoflook en peper fruiten, de kip (in reepjes gesneden) hieraan toevoegen en bakken tot het gaar is; daarna ajinomoto, de bouillonblokjes en klontje boter toevoegen en omscheppen. Vervolgens de wortel, prei, champignons, paprika's, komkommer (in reepjes gesneden) en rijstwijjn toevoegen en enkele minuten roerbakken. De gaar gekookte rijst toevoegen en het geheel, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten opbakken; de laatste minuut de eieren toevoegen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Ei û Sliertjes,  
Kouseband, Faja Lobi Pinda-  
Saté saus,  
Zuurgoed,  
Gebakken Banaan, Drumsticks,  
Kippenbouten,  
Kip-Rollade,  
Kippenlevertjes met Aardappelsticks.

Variatietip: Voeg exotische groentemix tijdens het roerbakken toe.

INFORMATIE: Nasi Goreng is met de komst van de Javanen uit Indonesië naar Suriname gebracht; door het gebruik van specifieke Surinaamse kruiden en specerijen en door invloeden van de andere Surinaamse bevolkingsgroepen, is er een typisch Surinaamse Nasi Goreng ontwikkeld. Laat u eens verrassen door deze exclusieve nasi.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.

SMAAK: SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Okro Bravoe (okersoep)**

50 gram gedroogde garnalen  
3 stuks  
antroewa  
1 Madam Jeanette peper  
100 gram Masterbeef  
200 gram tajerblad  
1 potje (360ml)

### Faja Lobi Saoto (soepmix)

2 liter water  
3-5 pimentkorrels  
1 laurierblad  
2 grote tomaten  
margarine  
2 takken selderij  
8 stuks oker  
1 grote ui  
250 gram soepkip

Het water verhitten, hieraan toevoegen de Saoto (soepmix), de selderij, de pimentkorrels, de ui en het laurierblad; het geheel omroeren en 15 minuten koken. Tijdens het koken de bouillon enkele malen omroeren. Het tajerblad wassen en in de bouillon meekoken, haal het vervolgens uit de bouillon en klop het fijn tot moes. Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Week de gedroogde garnalen circa 15 minuten in warm water.

Het

Masterbeef, de soepkip, de gedroogde garnalen, de in stukken gesneden tomaat in de margarine bakken en daarna aan de bouillon toevoegen; voeg aan de bouillon tevens de verse peper toe.

De okers wassen, de uiteinden verwijderen en ze vervolgens in ronde plakken snijden. De antroewa 's in stukjes snijden, aan de bouillon toevoegen en 5-10 minuten koken tot die zachtgekookt zijn, daarna de oker toevoegen en de soep 15 minuten doorkoken; voeg de laatste 5 minuten het tajerblad toe.

Eventueel zout naar smaak toevoegen.

INFORMATIE: Okro Bravoë is een heerlijke Surinaamse soep bereid met oker in combinatie met een groot aantal specifieke Surinaamse ingrediënten; vervolgens wordt de smaak hiervan verder verfijnd met Masterbeef en gedroogde garnalen.

HOOFDSTUK: Soepen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 90 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Orgeade - Dessert**

300 ml  
Faja Lobi Orgeade (siroop)  
600 ml volle melk

Orgeade en melk goed mixen en 3 - 4 uur zacht invriezen.

Serveertip: Serveren met slagroom of condensmelk en combineer met stukjes pistachenoten. Variatietip: Maak een Orgeadedrank door de Orgeade aan te lengen met water, melk of mineraalwater en serveer het met ijsblokjes of voeg de Orgeade naar smaak toe aan ijs, pudding, yoghurt, vla of cocktails. Gebruik in plaats van Orgeade (siroop) eens Su Su / Dawet (siroop).

INFORMATIE: Orgeade is een Surinaamse limonadesiroop met amandelsmaak; door een harmonieuze combinatie van de smaak van zoete en bittere amandelen,

wordt een bijzonder smakelijke exotische limonadesiroop verkregen, waarmee allerlei exotische dranken en lekkernijen bereid kunnen worden.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten (excl. invriestijd).

SMAAK: Amandel.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Orgeade - Drink**

Faja Lobi Orgeade (siroop)

Voeg op één deel siroop 4-5 delen water, afhankelijk van uw smaak, toe.

Serveertip: Serveer in een longdrink glas met ijsblokjes.

Variatietip: Leng deze siroop voor de variatie met melk aan. Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel. Probeer met deze siroop eens slush te maken, meng hiervoor 450ml water met 200ml siroop en zet het enkele uren in de diepvries; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is. Maak eens echte Surinaamse schaafijs met deze siroop; zie hiervoor recept Schaafijs (Surinaams schaafijsdrank).

INFORMATIE: Faja Lobi Orgeade is een exotische limonadesiroop bereid met amandel, deze amandeldrank is één van de meest geliefde dranken in Suriname.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Verfrisser.

HOEVEELHEID: Voor 1 persoon.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten.

SMAAK: Amandel.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Orgeade - Kokos Drink**

Faja Lobi Orgeade-Kokos (siroop)

Voeg op één deel siroop 4-5 delen water, afhankelijk van uw smaak, toe

Serveertip: Serveer in een longdrink glas met ijsblokjes.

Variatietip: Leng deze siroop voor de variatie met melk aan. Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel. Probeer met deze siroop eens slush te maken, meng hiervoor 450ml water met 200ml siroop en zet het enkele uren in de diepvries; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is. Maak eens echte Surinaamse schaafijs met deze siroop; zie hiervoor recept Schaafijs (Surinaams schaafijsdrank).

INFORMATIE: Faja Lobi Orgeade-Kokos is een exotische limonadesiroop bereid met amandel, die vervolgens aangenaam verrijkt wordt met kokos.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Verfrisser.

HOEVEELHEID: 1 persoon.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten.

SMAAK: Amandel-Kokos  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Orgeade met Meloen (Hindoestaans dessert)**

7 eetlepels Faja Lobi Orgeade (siroop)  
1 kop volle melk  
handjevol pistachenoten  
1 galiameleen  
3 eetlepels condensmelk  
1-2 eetlepels suiker

De galiameleen schillen, van pitten ontdoen en in blokjes snijden. Melk, Orgeade en de condensmelk met elkaar roeren, de meloen hieraan toevoegen, omscheppen en 30 minuten in de koelkast zetten.

Serveertip: Voeg voor het opdienen grof gebroken ijsblokjes toe en garneer vervolgens het dessert met in stukjes gesneden pistachenoten. Variatietip: Gebruik in plaats van pistachenoten gemalen cocos of geschaafde amandelen.

INFORMATIE: Orgeade is één van de meest gebruikte dranken in Suriname; de Surinaamse huisvrouw laat dan ook geen gelegenheid voorbijgaan om allerlei lekkernijen te maken met orgeade. Dit dessert is een geslaagd resultaat van de creativiteit van de Surinaamse huisvrouw.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Nagerecht.

HOEVEELHEID: Voor 2 personen.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten.

SMAAK: Zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Pastei Sranang (Surinaamse kippastei)**

3 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)  
2 theelepels Exotimex Knoflook  
100 gram Aardappelsticks (frietsticks)  
50 gram Kouseband  
Madam Jeanette peper  
2 (450 gram per pakje) pakjes bladerdeeg  
250 gram kipfilet  
400 gram groentemix  
1/2 ui  
4 hardgekookte eieren  
3 takken selderij  
zout  
olie  
2 theelepels tomatenpuree

Vulling:

Snijd de kip in kleine stukken en bak het in de olie gaar. Ui, knoflook en peper toevoegen en enkele minuten meebakken; daarna Snesie Foroe (roerbakmix) en tomatenpuree toevoegen en enkele minuten roerbakken. Vervolgens groentemix, aardappelsticks, kouseband en selderij toevoegen en het geheel 10 minuten

roerbakken. Zout naar smaak toevoegen. Bladerdeeg:

De hardgekookte eieren in plakjes snijden; de vulling op het bladerdeeg doen, doe 2 plakjes eieren erop en vervolgens het deeg dichtvouwen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking van het bladerdeeg. Oven:

De pastei in een voorverwarmde oven op 200 graden goudbruin bakken.

Serveertip: Serveren met Exotimex Mastersauce en/of Exotimex Redi Pepre Sauce.

Variatietip: Gebruik in plaats van kipfilet eens borststukken of kippenbouten; het vlees ontbotten, nadat het gaar is gekookt, alvorens het verder in de pastei te verwerken.

INFORMATIE: Naast Pom heeft de Creoolse huisvrouw een groot aantal andere parels in de Surinaamse keuken ontwikkeld; één van de meest populaire Creoolse hapjes is de kippastei. Met dit recept lukt het thans ook u te genieten van de Surinaamse pastei

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 5 personen.

BEREIDINGSTIJD: 60-90 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Pekingend Sranang (Surinaams-Chinese pekingend)**

2 eetlepels honing

500 gram eendenborstfilet

1 eetlepel citroensap

1 theelepel vijfkruidenpoeder (5 spicepowder)

Faja Lobi Losie Foroe (marinade)

Eendenborstfilet in langwerpige stukken snijden van bijv. 20x4cm; roer in een kom de Losie Foroe (marinade), sesamololie, vijfkruidenpoeder, honing en het citroensap door elkaar en voeg het aan het vlees toe tot het ondergedompeld is en marineer het 2-3 uur. Bak het daarna in de oven op 175-200 graden gaar. Snijd het vlees in reepjes. Marinadetip: in Suriname zet men het vlees é

én dag tevoren in de marinade in de koelkast; het vlees smaakt dan lekkerder en wordt er hierdoor ook de marineertijd bespaart.

Serveertip: Serveren met o.a.

Kotomisi Rijst, Nasi Goreng, Moksie Alesie, Masoesa-Alesie, Tjauw-Min, Spaghetti Omoe Snesie.

Variatietip: Gebruik hoi sin saus als dipsaus. Marineer de eendenborstfilet eens in Faja Lobi Roast Red Pork (marinade) of in een mix van 50% Faja Lobi Losie Foroe (marinade) en 50% Faja Lobi Moksie Metie (marinade)!

INFORMATIE: Pekingend Sranang is de Surinaamse variant van de Chinese pekingend, ontwikkeld door de Surinaamse restaurants in Suriname; hierbij wordt gebruik gemaakt van eendenborstfilet, die in een speciale Surinaamse marinade wordt gemarineerd en vervolgens in de oven geroosterd. Proef en ontdek dit bijzonder eendgerecht!

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.  
SMAAK: Mild-Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Peprewatra (kwie kwie soep)**

2 liter water  
4 pimentkorrels  
2 tomaten  
10 kwie kwie's  
2 takken selderij  
zout  
1 ui  
1-2 verse pepers

De kwie kwie's schoonmaken, wassen en zouten. Het zout laten intrekken. De kwie kwie's opzetten met kokend water en de in stukken gesneden tomaat, ui, soepgroente, pepers en pimentkorrels. De soep laten koken tot de kwie kwie's gaar zijn (als de schubben los laten).

---

### **Petjel (groentesalade met pindasaus)**

Faja Lobi Pinda-Sat  
ésaus  
250 gram Kouseband  
250 gram taugé  
water  
300 gram witte kool

De kouseband in lengte van 4-5 cm snijden en de kool in lengte van 4-6 cm grof snijden; alle groenten apart houden, goed wassen en ze vervolgens apart

é

én voor

é

én in ruim water als volgt opkoken:

- kool: 3-4 minuten
- kouseband: 2 minuten
- taugé: 1 minuut

Na het opkoken van elke groente, die uit het water halen en goed uitlekken. Maak kleine porties van een mix van deze groenten.

Serveertip: Serveren met Faja Lobi

Pinda-Sat

ésaus.

Variatietip: Combineer dit gerecht eens

Kotomisi Kroepoek Paramaribo.

INFORMATIE: Petjel is een lekkere en gezonde Surinaamse groentesalade, die in Suriname een grote populariteit geniet; de gebruikte groenten worden slechts even opgekookt, waardoor ze knapperig en de natuurlijke vitaminen zoveel



mogelijk behouden blijven. Van de verschillende groenten maakt men na het opkoken kleine porties, die vervolgens geserveerd worden met echte Surinaamse pindasaus; het resultaat is een zeer bijzondere groentesalade met een aparte smaak

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Phulauri (gele erwten balletjes)**

3 theelepels Exotimex Knoflook

250 gram gele erwten besan (vers gemalen gele split erwten)

1/2 Madam Jeanette peper

2 middelgrote aardappelen

water

zout

3 takken selderij

2 theelepels gemalen komijnzaad

water

Aardappelen in stukjes snijden, in water zacht koken en daarna fijnprakken. Alle ingrediënten plus 250 ml water aan de aardappelen toevoegen en het geheel goed mengen; hiervan kleine balletjes vormen, de olie intussen dampend heet laten worden en de balletjes hierin goudbruin bakken

Serveertip: Serveren met Exotimex Mastersauce, Exotimex Redi Pepre Sauce.

Phulauri smaakt het lekkerst als het warm wordt opgediend.

Variatietip: Voeg 1 blikje sardien in olie (circa 100gram) aan het mengsel toe.

INFORMATIE: Phulauri is één van de lievelingsversnaperingen in Suriname; het mag niet ontbreken bij de borrel, maar ook als hapje tussendoor geniet phulauri een grote faam. De gele erwten besan geeft aan deze lekkernij een aparte smaak, die nog exclusiever wordt als deze lekkernij met sardien wordt bereid.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 35 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Pinda Bravoe (pindasoep)**

250 gram Faja Lobi Pindakaas

150 gram Masterbeef

1 1/2 liter water

1 tak selderij

100 gram ham  
5 pimentkorrels  
1 laurierblad  
500 gram kippenbouten  
1 eetlepel margarine  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

Kook de Mastrebeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Ham wassen, ontzouten en in blokjes snijden.

Margarine verhitten en de Masterbeef, de ham en de gehakte kippenbouten hierin gedurende 10 minuten bakken. Breng het water aan de kook, voeg hierna de gebakken

Masterbeef, ham en kippenbouten hieraan toe, alsmede 3 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de pimentkorrels, het laurierblad en de selderij; kook het geheel 45 minuten tot een goed bouillon. Schep hierna een deel van de bouillon, los de pindakaas daarin goed op en voeg het aan de soep toe, de soep nog 15 minuten op matig vuur door laten koken.

Serveertip: Serveren met borrelworstjes.

INFORMATIE: Pinda Bravoe is een populaire soep, die bij alle bevolkingsgroepen van Suriname een grote bekendheid geniet; door het gebruik van verschillende soorten vlees, waaraan diverse soorten kruiden en de echte Surinaamse Faja Lobi pindakaas worden toegevoegd, wordt een exclusieve soep verkregen.

HOOFDSTUK: Soepen

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 90 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Pom met Kip (Surinaams ovenschotel)**

6 stuks  
Mixed Pickles  
Faja Lobi Pom (roerbakmix)  
1 Madam Jeanette peper  
5 bouillonblokjes  
2 uien  
10 eetlepels olie  
2 tomaten  
1 bosje selderij  
1 eetlepel tomatenpuree  
50 gram doperwtten  
4 1/2 eetlepels suiker  
250 gram boter  
sap van 1 geperste sinaasappel  
500 gram kipfilet  
3 teentjes knoflook  
1kg Kotomisi Pongtaya (pomtajer, geraspt uit diepvries)

Kip:

Olie verhitten en de kipfilet hierin bakken tot het gaar is; de tomatenpuree toevoegen en goed omscheppen. 8 eetlepels Pom (roerbakmix), de fijngesneden

selderij, uien in ringen gesneden, tomaten in stukjes gesneden, knoflook, peper, doperwten en de

Mixed Pickles in kleine stukjes gesneden, toevoegen en het geheel 5 minuten roerbakken. Let op: de gember, die in de Mixed Pickles zit, niet gebruiken bij de bereiding van pom.

Pongtaya (pomtajer):

De pongtaya ontdooien en hieraan de suiker, bouillonblokjes, boter en het sinaasappelsap toevoegen en het geheel mengen tot een romige massa; hierna de reeds bereide kip hieraan toevoegen en het geheel goed mengen. Oven:

Een vuurvaste schaal beboteren en de pongtayamengsel hierin overdoen; bak die in circa 1-1 1/2 uur in een voorverwarmde oven op 200 graden of 22 minuten in de heteluchtoven; de pom is gaar als het een donkerbruine korst heeft en van binnen goudgeel is

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst en/of Surinaams Puntje.

Variatietip: Voeg eens 100 gram Masterbeef toe.

INFORMATIE: Pom is het meest populaire Creools gerecht in Suriname, als er pom is, is er feest in Suriname. Pom wordt gemaakt van een bijzondere tajer, die in het binnenland van Suriname groeit, die niet rauw gegeten kan worden; in de volksmond noemt men deze tajer pongtaya of pomtajer en het gerecht bereid met deze tajer noemt men pom. In Nederland is de kant en klare Kotomisi Pongtaya, geraspt uit diepvries verkrijgbaar.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht of Hapje Tussendoor met Surinaams Puntje.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 22-90 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Pom met Quorn ( Surinaams ovenschotel)**

Faja Lobi Pom (roerbakmix)

1 Madam Jeanette peper

6 stuks

Mixed Pickles

500 gram Quorn

5 bouillonblokjes

2 uien

10 eetlepels olie

2 tomaten

1 bosje selderij

1 eetlepel tomatenpuree

50 gram doperwten

250 gram boter

4 1/2 eetlepels suiker

sap van 1 geperste sinaasappel

3 teentjes knoflook

1 kg Kotomisi Pongtaya (pomtajer, geraspt uit diepvries)

Quorn:

Olie verhitten,

Quorn in stukjes snijden en hierin lichtbruin bakken; de tomatenpuree toevoegen

en goed omscheppen. 8 eetlepels Pom roerbakmix, de fijngesneden selderij, uien in ringen gesneden, tomaten in stukjes gesneden, knoflook, peper, doperwt en de

Mixed Pickles in kleine stukjes gesneden, toevoegen en het geheel 5 minuten roerbakken. Let op: de gember, die in de Mixed Pickles zit, niet gebruiken bij de bereiding van pom.

Pongtaya (pomtajer):

De pongtaya ontdooien en hieraan de suiker, bouillonblokjes, boter en het sinaasappelsap toevoegen en het geheel mengen tot een romige massa; hierna de reeds bereide

Quorn hieraan toevoegen en het geheel goed mengen.

Oven:

Een vuurvaste schaal beboteren en de pongtayamengsel hierin overdoen; bak die in circa 1-1 1/2 uur in een voorverwarmde oven op 200 graden of 22 minuten in de heteluchtoven; de pom is gaar als het een donkerbruine korst heeft en van binnen goudgeel is

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst en/of Surinaams Puntje.

INFORMATIE: Pom is het meest populaire Creools gerecht in Suriname, als er pom is, is er feest in Suriname; naast pom met vlees zijn ook pomgerechten zonder vlees ontwikkeld, waaronder dit pomgerecht. Probeer het en ontdek dat ook vegetarische pom lekker kan zijn!

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht of Hapje Tussendoor met Surinaams Puntje.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 22-90 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Pom met Tahoe (Surinaams ovenschotel)**

1 kg Kotomisi Pongtaya (pomtajer, geraspt uit diepvries)

Faja Lobi Pom (roerbakmix)

1 Madam Jeanette peper

6 stuks

Mixed Pickles

5 bouillonblokjes

2 uien

10 eetlepels olie

2 tomaten

1 bosje selderij

1 eetlepel tomatenpuree

50 gram doperwt

250 gram boter

4 1/2 eetlepels suiker

500 gram tahoe

sap van 1 geperste sinaasappel

3 teentjes knoflook

Tahoe:

Een flinterdunne laag rondom de tahoe vooraf afsnijden om de stremsel te verwijderen; daarna het in lange stukken snijden en in de olie lichtbruin bakken; de tomatenpuree toevoegen en goed omscheppen.

8 eetlepels Pom roerbakmix, de fijngesneden selderij, uien in ringen gesneden, tomaten in stukjes gesneden, knoflook, peper, doperwten en de Mixed Pickles in kleine stukjes gesneden, toevoegen en het geheel 5 minuten roerbakken. Let op: de gember, die in de Mixed Pickles zit, niet gebruiken bij de bereiding van pom.

Pongtaya (pomtajer):

De pongtaya ontdooien en hieraan de suiker, bouillonblokjes, boter en het sinaasappelsap toevoegen en het geheel mengen tot een romige massa; hierna de reeds bereide tahoe hieraan toevoegen en het geheel goed mengen. Oven:

Een vuurvaste schaal beboteren en de pongtayamengsel hierin overdoen; bak die in circa 1-1 1/2 uur in een voorverwarmde oven op 200 graden of 22 minuten in de heteluchtoven; de pom is gaar als het een donkerbruine korst heeft en van binnen goudgeel is

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst of met Surinaams Puntje.

INFORMATIE: Pom met Tahoe is een vegetarische pom bereid met tahoe; door de tahoe op een speciale wijze te bereiden en te kruiden, wordt een bijzonder smaakvolle vegetarische pom verkregen.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4-6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 22-90 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Pork Surinam (Surinaams varkensvlees)**

1 potje (360ml)

Faja Lobi Pork Surinam (roerbaksaus)

500 gram hamlappen

1 kleine ui

1 kopje water

100 gram peultjes

1 kleine winterwortel

5 eetlepels olie

Olie verhitten. De hamlappen en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen en enkele minuten roerbakken. Pork Surinam (roerbaksaus) en het water toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 15 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 10 minuten de peultjes en de winterwortel toevoegen

Serveertip: Serveren met o.a. Nasi Goreng, Gebakken Banaan, Kotomisi Rijst.

Voor een pittiger smaak gebruik Faja Lobi Moksie Sambal.

Gebruik als verfrisser Parbo Bier.

Variatietip: In plaats van hamlappen kan ook kipfilet worden gebruikt. Vervang de peultjes met kouseband.

INFORMATIE: Pork Surinam, ook wel Agoe Metie genoemd, afkomstig van Omoe Snesie, zoals Surinamers de Surinaams-Chinese kok liefdevol noemen, is

é

én van de lekkerste Surinaamse gerechten van varkensvlees; naast varkensvlees

vormt de Surinaamse sojasaus, in Suriname ook wel black soy of sieuw genoemd, de belangrijkste basis van dit heerlijk gerecht

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Quorn (vegetarisch gerecht)**

300 gram Quorn

2 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)

2 theelepels tomatenpuree

1 stukje verse peper

2 takken selderij

1/2 kopje water

Quorn in stukjes snijden. 10 eetlepels olie verhitten, hieraan de Quorn toevoegen en 5 minuten roerbakken; vervolgens alle overige ingrediënten (behalve het water) hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken. Tenslotte het water toevoegen, het geheel even omscheppen, en met gesloten deksel 5 minuten op zacht vuur laten sudderen

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst,

Kouseband, Bruine Bonen en eventueel

Ghoegrie.

Variatietip: Voeg in stukjes gesneden groene en rode paprika, prei en taugé tijdens het roerbakken toe.

INFORMATIE: Quorn is van plantaardig oorsprong en derhalve bij uitstek geschikt voor de bereiding van vegetarische gerechten; Quorn is vetarm, zonder cholesterol en bevat een hoog gehalte aan eiwit en voedingsvezels. Door het gebruik van originele Surinaamse kruiden en specerijen, wordt met Quorn een vegetarisch gerecht bereid met een typisch Suirnaams karakter; het Surinaams karakter hiervan wordt versterkt door het gerecht ook op een Surinaamse wijze te serveren.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Roast Red Pork (geroosterd varkensvlees)**

1 potje (360ml)

Faja Lobi Roast Red Pork

500 gram varkensvlees

Snijd het varkensvlees in langwerpige stukken van bijv. 20 x 4 cm; marineer het vlees 2-3 uur in 1 potje Roast Red Pork (marinade).

Bak het vlees in de oven op 175-200 graden gaar.  
Serveertip: Serveren met rijst.

Variatietip: Grill, rooster of barbecue het vlees eens.  
TIP: Marineer de Roast Red Pork één nacht tevoren in de koelkast.

INFORMATIE: Roast Red Pork is een populair Surinaams-Chinees varkensgerecht, dat met een speciale marinade bereid wordt; door het gebruik van speciale geroosterde ingrediënten, wordt een heerlijk en exclusief varkensgerecht verkregen

HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten (excl.marineren).  
SMAAK: Mild-Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Roti - Wrap met Lamsvlees**

Zie recept Roti

Bereid de roti zoals beschreven in recept Roti.  
Serveertip: Serveren met Murgie Masala Hindoestanie, Murgie Masala Nickerie, Murgie Masala Speciaal, Bhera Ke Ghos (lamsvlees in masala) of Doksa Masala (eendenborstfilet in masala).

Variatietip: Serveer de roti als wrap ook eens met Jhienga Tarkari, Alu en Ei Tarkari, Kouseband met Garnalen, Aardappel met Peultjes, Kouseband met Aardappel.  
Probeer ook eens Roti Alubhari (zie hoofdstukRoti- en Rijstgerechten).

INFORMATIE:

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 40 minuten.  
SMAAK: Pikant.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Roti Alubhari (roti gevuld met aardappelen)**

2 theelepels Faja Lobi Knoflook  
1 Madam Jeanette peper  
500 gram zelfrijzend bakmeel  
300 ml water  
500 gram aardappelen  
2 eetlepels gemalen komijnzaad  
100 ml olie  
zout

Vulling (aardappelen):

De aardappelen wassen en met schil gaarkoken, van schil ontdoen en fijnprakken, vervolgens in een schaal doen en hieraan komijnzaad, knoflook, peper en zout naar smaak toevoegen en het geheel goed mengen. Deeg

Voor verdere bereiding, zie het recept van Roti.

Serveertip: Serveren met Murgie Masala Hindoestanie, Murgie Masala Nickerie, Murgie Masala Speciaal, Bhera Ke Ghos (lamsvlees in masala) of Doksa Masala (eendenborstfilet in masala).

Variatietip: Serveer ook eens met Jhienga Tarkari, Alu en Ei Tarkari, Kouseband met Garnalen, Aardappel met Peultjes, Kouseband met Aardappel.

INFORMATIE: Roti Alubhari wordt in Suriname als een delicatessie beschouwd; deze roti wordt bereid als een luxe variatie van de roti dalbhari. In de roti dalbhari, die de meest gebruikte roti in Suriname is, wordt gele erwten als vulling gebruikt, terwijl de roti alubhari aardappelen als vulling heeft.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Pittig

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Roti Dalbhari (roti gevuld met gele erwten)**

250 gram Gele Split Erwten

1 Madam Jeanette peper

500 gram zelfrijzend bakmeel

300 ml water

2 theelepels gemalen komijnzaad

100 ml olie

zout

2 theelepels Faja Lobi Knoflook

Vulling (gele erwten): De gele erwten wassen, daarna met zoveel water opzetten dat ze onder water staan en circa 30 minuten koken tot ze halfgaar zijn, ze mogen niet te zacht of papperig worden); hierna die laten uitlekken en in de mixer fijnmalen.

TIP: om de gele erwten sneller gaar te krijgen, kunnen ze één dag tevoren worden geweekt.

De fijngemalen erwten in een schaal overdoen en hieraan de komijnzaad, knoflook, peper en zout naar smaak toevoegen en vervolgens het geheel goed vermengen.

Deeg: Het water bij beetje aan het bakmeel toevoegen en kneden tot er een stevig deeg is gevormd. Van het deeg balletjes vormen ter grootte van een groot ei. vervolgens met de duim in elk balletje een grote kuil drukken en één volle eetlepel van de vulling erin doen, de vulling met de eetlepel goed tegen de deeg aandrukken; hierna de beide randjes van de deeg tegen elkaar drukken, de balletjes in een draaiende beweging dichtvouwen en op een met bakmeel bestoven folie omgekeerd leggen.

Na 5 minuten de balletjes met een deegroller uitrollen tot een mooie ronde pannenkoekvorm.



De rotiplaat of koekenpan heet maken, de roti aan één zijde even hierop bakken tot het lichtbruin is geworden, daarna deze zijde met olie besmeren; vervolgens hetzelfde doen met de andere zijde.

De roti aan beide zijden, met tussentijds enkele keren omdraaien, goudgeel bakken; de roti is gaar als die even bol gaat staan.

Serveertip: Serveren met Murgie Masala Hindoestanie, Murgie Masala Nickerie, Murgie Masala Speciaal, Bhera Ke Ghos (lamsvlees in masala) of Doksa Masala (eendenborstfilet in masala).

Variatietip: Serveer ook eens met Jhienga Tarkari, Alu en Ei Tarkari, Kouseband met Garnalen, Aardappel met Peultjes, Kouseband met Aardappel.

Probeer ook eens Roti Alubhari en/of Roti- Wrap met Lamsvlees.

#### INFORMATIE: INFORMATIE HOE ROTI TE ETEN:

In tegenstelling tot de meeste Surinaamse gerechten, wordt roti niet met vork, mes en lepel gegeten; roti wordt nl. met de hand gegeten en wel als volgt:

- breek met de hand een stuk (circa 7 x 7cm) van de roti.

- pak met dit stuk roti de benodigde kip, aardappelen en groenten, waarna dit heerlijk stuk roti met de hand in de mond wordt gedaan. INFORMATIE ALGEMEEN:

Roti is met de komst van de Hindoestanen uit India naar Suriname gebracht. In de loop van de tijd is roti uitgegroeid tot een nationaal gerecht van alle bevolkingsgroepen van Suriname; hierdoor wordt roti met recht het meest populair Surinaams gerecht genoemd. Ook onder Nederlanders geniet de roti een steeds groter wordende populariteit. Roti wordt oorspronkelijk gebakken op een TAWA, dit is een gietijzeren rotiplaat, doch aangezien de tawa in Nederland nauwelijks verkrijgbaar is, wordt ook wel gebruik gemaakt van een koekenpan. Roti wordt oorspronkelijk uitgerold op een TJAUWKIE, dit is een stevige ronde plank van hardhout, tot een mooie ronde panenkoekvorm met een BILNA, dit is een speciale deegroller van hardhout; helaas zijn ook de tjauwkie en de bilna in Nederland nauwelijks verkrijgbaar; in Nederland wordt er dan ook gebruik gemaakt van resp. een houten snijplank en een gewone deegroller. Roti heeft de ronde vorm van pannenkoek, maar is beslist geen pannenkoek; immers roti is niet zoet, wordt gevuld met gele erwten, wordt uitgerold met een deegroller en wordt opgediend met kip, aardappelen en groenten. Pannenkoek daarentegen is zoet en wordt opgediend met o.a. poedersuiker, stroop; bovendien verschilt de ingrediëntensamenstelling van roti in grote mate van die van pannenkoek.

HOOFDSTUK: Roti- en Rijstgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Pittig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Sandhia's Spaghetti (spaghetti met gamba's in rode saus)**

1 potje (360ml)

Faja Lobi Chicken Paramaribo (roerbaksaus)

olie

2 takjes selderij

150 gram doperwten

500 gram spaghetti

300 gram gamba's

2 rode uien

250 gram cherry tomaten  
1/2 ui  
witte peper

Saus: 5 eetlepels olie verhitten, gamba's hieraan toevoegen en enkele minuten bakken; Chicken Paramaribo (roerbaksaus), doperwten, tomaten (gehalveerd) en rode uien (in ringen gesneden) hieraan toevoegen en 5 minuten laten sudderen.

Spaghetti: Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking bereiden. Daarna 2 eetlepels olie verhitten en de ui hierin fruiten, vervolgens de spaghetti en een mespuntje witte peper hieraan toevoegen en, het geheel onder voortdurend omscheppen, 5 minuten op laag vuur opbakken.

Serveertip: Schep de spaghetti op een bord en schenk de saus met de gamba's erover; garneer met de selderij (fijngehakt). Gebruik als bijgerecht Exotimex Ré die Bere Kroepoek.

Variatietip: Gebruik in plaats van spaghetti andere pastasoorten o.a. bami, macaroni.

INFORMATIE: Sandhia's Spaghetti is speciaal ontwikkeld door de schrijfster van het meest populair Surinaams kookboek in Nederland, t.w. 'Sandhia's Recepten'. Sandhia's Spaghetti is een Surinaams pastagerecht met gamba's en een speciale rode saus; dankzij de uitgebalanceerde samenstelling van de smaak van Surinaamse rode peper, suiker, kruiden en specerijen, krijgt de saus een volle en aparte smaak.

HOOFDSTUK: Pastagerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Zoet-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Saoto (Surinaamse kippensoep)**

1 potje (360ml)  
Faja Lobi Saoto (soepmix)  
Faja Lobi Saoto Sambal  
2 liter water  
30 gram gebakken uien  
2 takken selderij  
2-3 pimentkorrels

Water verhitten, hieraan de Saoto (soepmix) en de overige ingrediënten toevoegen (potje goed afspoelen, zodat er geen restanten in achterblijven), het geheel goed omroeren en 10-15 minuten koken; tijdens het koken de soep enkele malen omroeren.

Serveertip: de Saoto Soep per persoon in een kommetje opdienen en elk kommetje serveren met één of meer van de volgende bijgerechten: mini frietjes, gebakken uien, gebakken kip, taugé, hardgekookt ei, gebakken rijstvermicelli (zo is elk portie weer anders).  
Voeg vervolgens naar smaak Saoto Sambal toe.

Variatietip: Voeg tijdens het koken 2-3 pimentkorrels toe.

INFORMATIE: Saoto is de meest populaire soep in Suriname, die met de Javanen uit Indonesië naar Suriname is gebracht; door de invloeden van de Hindoestaanse

en de Creoolse bevolking is een echte Surinaamse soep ontwikkeld. Saoto onderscheidt zich van andere soepen, doordat het bereid wordt met de bouillon van soepkip en geserveerd wordt met een groot aantal verschillende bijgerechten; daarnaast wordt voor een pittiger smaak gebruik gemaakt van een speciale saoto sambal.

HOOFDSTUK: Soepen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of als Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 8 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Saté**

Faja Lobi Losie Foroe (marinade)

Faja Lobi Nasi Goreng (roerbakmix)

Faja Lobi Pinda-Satésaus

500 gram kipfilet

Het vlees in kleine vierkante blokjes snijden en vervolgens één nacht van te voren in de Losie Foroe (marinade) marinieren ; gebruik per 250 gram vlees 5 eetlepels Losie Foroe (marinade). Daarna de stukken vlees rijgen aan de satéstokjes en rondom grillen of roosteren tot het vlees gaar is.

Serveertip: Serveren met o.a. Faja Lobi Pinda-Saté saus, Nasi Goreng, Moksie Alesie, Tjauw-Min, Spaghetti.

Variatietip: Probeer eens saté van varkensvlees, garnalen of vis.

INFORMATIE: Surinaamse saté heeft een typische Surinaamse smaak door het gebruik van specifieke Surinaamse kruiden en specerijen; Losie Foroe is een kant en klare marinade met een uitgebalanceerde samenstelling van deze Surinaamse kruiden en specerijen, zodat hiermee echte Surinaamse saté, volgens authentiek Javaans receptuur, snel en gemakkelijk bereid kan worden.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht en/of Hapje Tussendoor

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Saté de Luxe**

Faja Lobi Losie Foroe (marinade)

Faja Lobi Pinda-Satésaus

500 gram kipfilet

Het vlees in lange reepjes met een breedte van 2 cm snijden en vervolgens één nacht van te voren in de Losie Foroe (marinade) marinieren; gebruik per 250 gram vlees 5 eetlepels Losie Foroe (marinade). Daarna de stukken vlees zigzagvormig

aan de satéstokjes rijgen; grill of barbecue het vlees, draai het regelmatig om, tot het vlees gaar is.

Serveertip:

Serveren met Faja Lobi Pinda-Satësaus en/of Nasi Goreng of Bami of Moksie Alesie.

Serveertip: Serveren met Faja Lobi Pinda-Saté saus en/of Nasi Goreng, Moksie Alesie.

Variatietip: Maak ook eens saté van varkensvlees of garnalen.

INFORMATIE: Gooi hoge ogen bij uw gasten met deze aparte saté afkomstig van de Hindoestanen uit het district Nickerie in Suriname; door de Nickeriaanse creativiteit, is een oogstrelende en bijzonder smaakvolle saté verkregen, die echt anders is dan welke andere saté dan ook. De speciale Surinaamse pindasaus completeert de bijzondere smaak van deze saté.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht en/of Hapje Tussendoor.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Schaafijs (Surinaamse schaafijsdrank)**

Faja Lobi Orgeade (siroop)

of Faja Lobi Kola (siroop)

of Faja Lobi Tamarinde (siroop)

of Faja Lobi Su Su / Dawet (siroop)

of FajaLobi Markoeza (siroop)

of Faja Lobi Gember (siroop)

450 ml water

Het water en 200 ml van de gewenste siroop goed met elkaar mengen en één nacht invriezen; hierna het schaafijs verdelen over 4 longdrink glazen. Schenk eventueel in elk glas een scheutje siroop er overheen.

Serveertip: Serveren in een longdrink glas met een rietje en een ijslepel.

Variatietip: Voeg aan de smaken Kola, Orgeade en Su Su/ Dawet eens volle melk naar smaak toe. Gebruik ter variatie condensmelk in plaats van melk; met de condensmelk wordt het schaafijs tevens mooi gegarneerd. Voeg aan de smaken Markoeza, Gember en Tamarinde in stukjes gesneden exotische fruit toe. Probeer ook eens andere Surinaamse verfrissers zoals Rozema-Pop drinks.

INFORMATIE: Met schaafijs wordt de typisch Surinaamse schaafijsdrank bedoeld; om deze drank te bereiden, wordt een grote ijsblok speciaal ingevroren, waarna het met een schaaf geschaafd wordt en in een glas wordt geserveerd. Vervolgens wordt hieraan één van de volgende Surinaamse siropen naar smaak toegevoegd: Kola, Orgeade, Markoeza, Gember, Su Su/Dawet en Tamarinde. Aangezien het bereiden van deze drank op bovengenoemde wijze erg bewerkelijk en tijdrovend is, wordt deze drank ook op een andere maar even doeltreffende wijze bereid; in dit recept wordt deze bereidingswijze beschreven.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Verfrisser of Tussendoortje

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten.

SMAAK: Exotisch zoet.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Seitan (vegetarisch gerecht)**

325 gram Seitan  
1/2 Madam Jeanette peper  
1 theelepel Faja Lobi Pinda-Satésaus  
3 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)  
4 theelepels Exotimex Knoflook  
2 theelepels tomatenpuree  
12 eetlepels olie  
1/4 stuk rode paprika  
1 stengel prei  
2 takken selderij  
1/2 ui  
1/2 kopje water

Olie verhitten,

Seitan uitlekken, daarna in kleine reepjes snijden en in de olie 5 minuten bakken, daarna uien en knoflook toevoegen en 2-3 minuten meefruiten; voeg de Snesie Foroe, tomatenpuree, selderij, de Pinda-Satésaus en peper toe, het geheel omscheppen en 5 minuten bakken. De laatste minuut de paprika, prei en het water toevoegen en goed omscheppen; het geheel 10 minuten zachtjes laten sudderen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Kouseband.

Variatietip: Serveer dit gerecht ook eens met o.a. Nasi Goreng.

INFORMATIE: Ook dit gerecht is een product uit de Hindoestaanse keuken, die een groot aantal verfijnde vegetarische gerechten heeft voorgebracht; Seitan is een volwaardige vleesvervanger, zodat het een bijzondere belangstelling krijgt van de Hindoestaanse huisvrouw.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Sjoerkoro "Sranang" (Surinaamse zuurkool met Masterbeef)**

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

300 gram zuurkool

2 tomaten

75 gram margarine

250 gram Masterbeef

Bereidingswijze: Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in stukjes.

Verhit de margarine en roerbak de Masterbeef met de tomaten 5 minuten. Proef de zuurkool en spoel het met koud water af tot het op smaak is; woel het daarna los met een vork. Voeg 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de zuurkool en 1 1/2 kopje water toe en schep het om; het geheel 25 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten sudderen.

Variatietip: Voeg kouseband of sperziebonen naar behoefte toe.

INFORMATIE: Sjoerkoro Sranang is de populairste zuurkool van Suriname met Masterbeef als een belangrijke smaakmaker; probeer het eens zelf en geniet van deze aparte zuurkool.

HOOFDSTUK: Groentegerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 50 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Sjoerkoro Caribbean (Caribbische zuurkool met Masterbeef)**

250 gram Masterbeef

500 gram zuurkool

4 aardappelen

2 eetlepels tomatenpuree

300 ml water

50 gram boter

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)

1 laurierblad

Bereidingswijze: Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes.

Verhit de boter en roerbak de Masterbeef, de in stukken gesneden aardappelen en de tomatenpuree 5 minuten. Proef de zuurkool en spoel het met koud water af tot het op smaak is; woel het daarna los met een vork. Voeg 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix) en het laurierblad toe en na enkele minuten de zuurkool; hierna na enkele minuten het water toevoegen en het geheel zachtjes laten stoven totdat de aardappelen gaar zijn.

INFORMATIE: Sjoerkoro Caribbean is een lekkere Caribbische zuurkool met een Surinaams accent; door het stoven krijgt deze zuurkool een bijzondere smaak.

HOOFDSTUK: Groentegerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 50 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Snesie-Alesie (Surinaams-Chinese rijst)**

200-250 gram Kotomisi Rijst

3 eetlepels margarine

100 gram ham

3 eieren

75 ml sherry  
2 bouillonblokjes  
zout

Kook de rijst samen met de bouillonblokjes.  
Klop de eieren los met zout naar smaak en de sherry.  
De margarine verhitten en de eieren roerend hieraan toevoegen.  
Zodra de eieren beginnen te stollen, de rijst en de in stukken gesneden ham toevoegen.  
Het geheel goed omscheppen en opwarmen.

---

### **Snesie Agoe Metie (Surinaams-Chinees varkensgerecht)**

500 gram varkenslende (filet)  
boter  
olijfolie  
4 laurierblaadjes  
100ml Chardonnay wijn naar keuze  
1 potje (360ml)  
Faja Lobi Moksie Metie (marinade)

Bereidingswijze: Vlees:

Verwarm de oven op 200 graden.

Braad de varkenslende in een braadpan in 1 klontje boter en een beetje olijfolie in een paar minuten aan alle kanten mooi goudbruin; schenk hierover de Moksie Metie (marinade) en voeg tevens de wijn en de laurierblaadjes hieraan toe, dek het losjes af met een stuk nat gemaakt vervrij papier en zet het vlees 1 1/2 uur in de oven.

Haal het vlees uit de oven en laat het op een bord rusten.

Saus:

Maak vervolgens, zonder meer warmte, de saus in een pan af door al het kostelijke aanbaksel van de bodem los te steken, voeg hieraan een klontje boter toe en roer het geheel goed om.

Serveertip: Serveren met rijst.

Variatietip: Voeg cocosmelk of room naar smaak toe. Gebruik voor een kruidiger smaak eens de Faja Lobi Roast Red Pork (marinade) i.p.v. de Faja Lobi Moksie Metie (marinade).

INFORMATIE: Moksie Agoe Metie is een luxe Surinaams-Chinees varkensgerecht, bereid met de bekende Surinaamse Moksie Metie marinade; door het vlees eerst te braden en daarna in de oven te bakken, krijgt het vlees een bijzonder lekkere smaak.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 100 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Snesie Foroe (Surinaams-Chinees kipgerecht)**

4 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)  
1/2-1 Madam Jeanette peper  
6 eetlepels olie  
250 gram kipfilet  
1/2 kopje water  
zout  
2 theelepels tomatenpuree  
2 takken selderij  
2 teentjes knoflook

Olie verhitten, kip toevoegen en bakken tot het vlees lichtbruin en gaar is. Snesie Foroe (roerbakmix), tomatenpuree, selderij, knoflook en peper toevoegen en 5 minuten roerbakken; water toevoegen, het geheel goed omscheppen en enkele minuten in gesloten pan laten sudderen tot de jus de gewenste dikte heeft. Zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Zuurgoed of Gebakken Banaan, Kotomisi rijst, Nasi Goreng, Moksie Alesie, Spaghetti.

Serveer als groenten kouseband of groene spitskool.

Variatietip: Voeg paprika, kouseband, wortel en broccoli tijdens het roerbakken toe. Probeer Snesie Foroe ook eens met braden, grillen, roosteren, gourmetten, barbecuen, fonduen.

INFORMATIE: Snesie Foroe is een Surinaams-Chinees kipperecht, dat met een bijzondere Surinaamse roerbakmix of roerbaksaus wordt bereid; deze roerbakmix of roerbaksaus wordt vervaardigd volgens een authentiek Surinaams-Chinees recept met een combinatie van verschillende verse Surinaamse kruiden en specerijen. Snesie Foroe staat in Suriname op het menu van elk Chinees restaurant.

HOOFDSTUK: Vleesgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Pikant.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Snesie Mie**

5 eetlepels Faja Lobi Bami (roerbakmix)  
1/2 Madam Jeanette peper  
2 theelepels Exotimex Knoflook  
10 eetlepels olie  
zout  
1 stengel prei  
klontje boter  
handjevol taugé  
1 stuk wortel (winter-)  
250 gram kipfilet  
1/2 ui  
500 gram Chinese eiermie

Olie verhitten, ui, knoflook en peper lichtbruin fruiten; kip (in blokjes gesneden) hieraan toevoegen en gaar bakken. Vervolgens Bami (roerbakmix), prei, wortel,



boter toevoegen en enkele minuten roerbakken. Chinese eiermie volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking bereiden en vervolgens hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 10 minuten op laag vuur opbakken; de laatste minuut taugé toevoegen. Zout naar smaak toevoegen.  
Serveertip: Serveren met o.a. Faja Lobi Pinda-Saté saus.

Variatietip: Serveer eens met Drumsticks Paramaribo, Kippenbouten, Losie Foroe.

INFORMATIE: Snesie Mie wordt bereid met Chinese eiermie; aangezien in deze mie extra eieren worden verwerkt, heeft deze mie een vollere smaak en een aantrekkelijke gele kleur, die goed combineert met de kleurrijke Surinaamse keuken; niet voor niets behoort de eiermie tot de meest gebruikte pasta in de Surinaamse keuken. Bereid met de juiste Surinaamse ingrediënten, verkrijgt men een echte Surinaams pastagerecht.

HOOFDSTUK: Pastagerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Spaghetti Omoe Snesie ( Surinaams-Chinese spaghetti)**

1 Madam Jeanette peper  
Faja Lobi Bami (roerbakmix)  
Faja Lobi Pinda-Satésaus  
10 eetlepels olie  
2 takken selderij  
2 takken selderij  
zout  
2 theelepels tomatenpuree  
150 gram doperwten  
1/4 stuk komkommer  
500 gram spaghetti  
250 gram kipfilet

Olie verhitten, kipfilet in reepjes gesneden hieraan toevoegen en enkele minuten bakken tot het vlees gaar is; 6 eetlepels Bami (roerbakmix), de doperwten, tomatenpuree, peper en selderij hieraan toevoegen en enkele minuten roerbakken. Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking bereiden en vervolgens hieraan toevoegen; het geheel, onder voortdurend omscheppen, 10 minuten op laag vuur opbakken; komkommer in reepjes snijden en de laatste minuut toevoegen. Zout naar smaak toevoegen.  
Serveertip: Serveren met Drumsticks, Kippenbouten, Kippenlevertjes met Aardappelsticks.

Variatietip: Gebruik eens als bijgerecht Zuurgoed, Faja Lobi Pinda-Saté saus. Voeg 2 mespuntjes trassie tijdens het roerbakken toe.

INFORMATIE: Ook Suriname kent haar eigen populaire pastagerechten; deze gerechten zijn in Suriname geïntroduceerd door de Javanen en de Chinezen, die pasta al duizenden jaren gebruiken. Met de speciale Surinaamse pindasaus is de Surinaamse spaghetti een ware belevenis.

HOOFDSTUK: Pastagerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 15 minuten.  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Spareribs Sranang**

500 gram spareribs  
1 potje (360ml)  
Faja Lobi Roast Red Pork  
Bereidingswijze: Snijdt de spareribs in de gewenste stukken; meng 1 vers geperste sinaasappel, 1 eetlepel suiker en 2 eetlepels ketchup met de Roast Red Pork (marinade) en marineer de spareribs hierin 2-3 uur. Bak het vlees in de oven op 175-200 graden gaar.  
Serveertip: Serveren met rijst, nasi, bami, noodles, aardappel.  
Variatietip: Rooster, grill of barbecue de spareribs eens. TIP: Marineer de spareribs één nacht tevoren in de koelkast.

INFORMATIE: Spareribs Sranang worden bereid met een speciale Surinaamse marinade, waarvan de belangrijkste ingrediënten op een bijzondere manier geroosterd zijn; hierdoor krijgen de spareribs een aparte smaak. HOOFDSTUK: Vleesgerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 30 minuten (excl. marinieren).  
SMAAK: Mild-Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Sperziebonen**

3 eetlepels Faja Lobi  
Kouseband -Mix (roerbakmix)  
200 gram sperciebonen (stukjes)  
3 eetlepels olie

Olie verhitten, sperziebonen en Kouseband -Mix hieraan toevoegen, goed omscheppen en 10 minuten op zacht vuur met gesloten deksel laten sudderen; tussentijds enkele malen omscheppen.  
Serveertip: Serveren met o.a. Kotomisi Rijst, Ghoegrie.

Variatietip: Serveer dit groentegerecht ook eens met o.a. Nasi Goreng, Moksie Alesie.

INFORMATIE: De sperzieboon is een familie van de kouseband, de meest populaire groente in Suriname; als variatie op de kouseband, wordt in de Surinaamse keuken ook gebruik gemaakt van sperziebonen. De Surinaamse liefde voor kouseband komt in het sperziebonengerecht duidelijk naar voren door het gebruik van typische kousebandkruiden en specerijen.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 2 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 10 minuten.  
SMAAK: Kruidig.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Stampot van Zuurkool met Masterbeef**

250 gram Masterbeef  
Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)  
500-750 gram aardappelen  
300 gram zuurkool  
zout  
15 gram boter  
2 tomaten  
50 gram margarine

Bereidingswijze: Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in reepjes. Roerbak het in de margarine met de tomaten gedurende 5 minuten. Voeg toe 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix) en bak het enkele minuten door. Proef de zuurkool en spoel het onder de koude kraan als de smaak te zuur is. Woel de zuurkool los met een vork. Schil de aardappelen, was ze en snijdt ze in stukken van gelijke grootte; bewaar de stukken onder water. Schenk ruim water in een pan; voeg de aardappelen en 1/2 theelepel zout toe. Leg de zuurkool op de aardappelen. Breng het water, met deksel op de pan, aan de kook. Draai het vuur laag en kook de groente op een laag vuur tot ze gaar zijn (ca. 25 minuten). Prik in de aardappelen om te voelen of ze zacht zijn, (bij erg zure zuurkool kan dit iets langer duren). Giet de groente af en vang het kookvocht op in een kom. Stamp de aardappelen en de zuurkool door elkaar met een pureestamper. Roer de boter erdoor en maak de stampot zo nodig wat smeùiger met een scheutje kookvocht of een scheutje uitgebakken vet van de masterbeef. Roer de masterbeef door de stampot.

Variatietip: Voeg 1 dl warme melk toe om de stampot smeùiger te maken.

INFORMATIE: De Hollandse stampot op een Surinaamse wijze bereiden? Dat kan met de bekende Surinaamse Masterbeef, het populairste Surinaamse vleesproduct. Door de harmonieuze combinatie van de Masterbeef met zuurkool, aangenaam op smaak gebracht met de masterbeef (roerbakmix), krijgt deze stampot een bijzondere smaak, een ware verrijking van de Nederlandse keuken. De moeite waard deze Surinaamse handreiking uit te proberen!

HOOFDSTUK: Hollandse gerechten met Surinaams Masterbeef  
MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.  
HOEVEELHEID: Voor 4 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 60 minuten.  
SMAAK: Mild.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Tahoe met Broccoli (vegetarisch gerecht)**

2 theelepels Exotimex Knoflook  
6 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)

1/2 Madam Jeanette peper  
3 theelepels tomatenpuree  
500 gram broccoli  
zout  
olie  
1/2 ui  
2 kopjes water  
750 gram tahoe

Een flinterdunne laag rondom de tahoe vooraf afsnijden om de stremsel te verwijderen; daarna de tahoe in lange plakken snijden en in ruime hoeveelheid olie lichtbruin bakken en afscheppen.

10 eetlepels olie verhitten; uien, knoflook en peper hierin lichtbruin fruiten. Tahoe hieraan toevoegen samen met de Snesie Foroe en de tomatenpuree en 5 minuten roerbakken. Broccoli in roosjes verdelen, hieraan toevoegen en goed omscheppen; vervolgens het water toevoegen en het geheel 10 minuten laten sudderen. Zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a.

Kotomisi Rijst,  
Kouseband,  
Zuurgoed,  
Gebakken Banaan.

Variatietip: Voeg kouseband of paksoi toe in plaats van broccoli.

INFORMATIE: Tahoe is een cholesterolvrije vleesvervanger gemaakt van sojabonen. Tahoe met broccoli wordt gemaakt van authentieke Surinaamse kruiden en specerijen volgens een bijzondere Surinaamse kooktechniek en heeft daardoor een uitgelezen Surinaamse smaak.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Tamarinde - Drink**

Faja Lobi Tamarinde (siroop)

Bereidingswijze: Voeg op één deel siroop 4-5 delen water, afhankelijk van uw smaak, toe.

Serveertip: Serveer in een longdrink glas met ijsblokjes.

Variatietip: Voeg de onverdunde siroop eventueel toe aan yoghurt, cocktails, ijs en zuivel. Probeer met deze siroop eens slush te maken, meng hiervoor 450ml water met 200ml siroop en zet het enkele uren in de diepvries; de slush is klaar zodra het zacht en fijn bevroren is. Maak eens echte Surinaamse schaafijs met deze siroop; zie hiervoor recept Schaafijs (Surinaams schaafijsdrink).

INFORMATIE: Faja Lobi Tamarinde is een exotische limonadesiroop bereid met de exotische vrucht tamarinde, deze tamarindedrank wordt veel gebruikt in Suriname en de Ned. Antillen.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Verfrisser.

HOEVEELHEID: Voor 1 persoon.

BEREIDINGSTIJD: 5 minuten.

SMAAK: Tamarinde.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Tayer Soep (Surinaams-Chinees)**

100 gram Masterbeef  
50 gram gedroogde garnalen  
1 groene peper  
2 liter water  
4 pimentkorrels  
2-3 bouillonblokjes  
1 laurierblad  
uien  
2 tomaten  
25 gram margarine  
1 droge vis  
4-6 kwie kwie's  
selderij  
1 kg Chinese tayer

Bereidingswijze: Het water aan de kook brengen. De vis wassen en in het kokend water doen. De pimentkorrels, de stukjes ui, de selderij, laurierblad en bouillonblokjes toevoegen. Op laag vuur 1-1 1/2 uur bouillon trekken in een gesloten pan. De geschilde, gewassen en in stukjes gesneden Chinese tayer bij de bouillon doen.

Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes. Bak het in de margarine met de geweekte garnalen, de stukken tomaat en wat ui, hierna aan de soep toevoegen. De vellen van de droge vis verwijderen. De kwie kwie's afborstelen, opensnijden, ingewanden en kieuwen verwijderen en wassen in water met azijn; daarna die van binnen met wat zout en zwarte peper bestrooien en aan de soep toevoegen. Eventueel water toevoegen als de soep te dik is. Op smaak afmaken met fijngesneden selderij..

INFORMATIE: Chinese tayersoep is een bekende Surinaams-Chinese soep met de Chinese tayer, een zoet knolgewas, als belangrijkste smaakmaker; natuurlijk ontbreekt ook in deze heerlijke Surinaamse soep de Masterbeef niet!

HOOFDSTUK: Soepen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 150 minuten.

SMAAK: Mild-Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Telo (gebakken cassave met bakkeljauw)**

mespuntje trassie  
400 gram Cassave  
2 theelepels tomatenpuree  
2 tomaten  
Faja Lobi bakkeljauw (roerbakmix)

Olie  
400 gram Faja Lobi Bakkeljauw  
2 takken selderij

Cassave 15 minuten in ruim water gaar koken.  
Onthuidt de bakkeljauw en kook het 5-10 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna in een vergiet met koud water af, ontbot het en verdeel het in kleine stukjes. Lek het vervolgens uit door de bakkeljauw in het vergiet goed uit te knijpen. Verhit 7 eetlepels olie en roerbak de bakkeljauw in enkele minuten goudbruin. Voeg 5 eetlepels bakkeljauw (roebakmix), de tomaten, de tomatenpuree, de trassie en 1/2 kopje water toe en schep het om; de helft van de bakkeljauw aan de gekookte cassave toevoegen en het geheel 10 minuten met gesloten deksel op matig vuur laten sudderen. In porties verdelen en serveren met de andere helft van de bakkeljauw.  
Serveertip: Serveren met o.a. Faja Lobi Sweet Chili Sauce, Faja Lobi Redi Pepre Sauce, Faja Lobi Pinda-Saté saus.

Variatietip: Combineer telo eens met spiegelei of Ei-Sliertjes.

INFORMATIE: Cassave wordt ook wel de tropische aardappel genoemd, zij het dat cassave een vollere smaak heeft en veel voedzamer is. Het populairste cassavegerecht in Suriname is de telo, waarbij de cassave op een bepaalde wijze wordt gebakken en geserveerd wordt met bakkeljauw.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen  
MENU ONDERDEEL: Voorgerecht en/of Hapje tussendoor.  
HOEVEELHEID: Voor 2 personen.  
BEREIDINGSTIJD: 45 minuten.  
SMAAK: Scherp.  
SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Tenoba (gevulde cocoskoek)**

500 gram witte broodmix  
250-300 gram cocos (gemalen)  
3 theelepels rode kleurstof  
215 gram suiker  
2 volle eetlepels volle melk  
bloem

Bereidingswijze: Vulling:

De gemalen cocos, suiker, melk en kleurstof goed mengen en op zacht vuur koken totdat de suiker geheel gesmolten is. Deeg:

Bereid de broodmix volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat het deeg rijzen; verdeel de deegmassa in 3 grote balletjes en rol de balletjes met een deegroller in een ronde pannenkoekvorm uit. Verdeel vervolgens de vulling over het uitgerolde deeg en vouw deze daarna 3 keer om en om in de vorm van een stokbrood. Plak de uiteinde dicht met iets water en bestrooi het lichtelijk met de bloem. Bak de Tenoba in 15-20 minuten lichtbruin in een voorverwarmde oven op een temperatuur van 150-200C; uit de oven halen, wikkelen in een natte theedoek en 5 minuten laten afkoelen. Snijd de Tenoba in plakjes in een dikte van 2-3 cm.

INFORMATIE: Tenoba is ontwikkeld door de Javanen in het district Nickerie, het grootste district van Suriname. In Tenoba komt de smaak van cocos pas echt tot haar recht; deze cocoslekkernij kan ook voor u een smaakvolle afsluiting van een Surinaamse maaltijd of van een Surinaamse aangelegenheid betekenen.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Voorgerecht, Nagerecht en/of Hapje Tussendoor

HOEVEELHEID: Voor 10 personen

BEREIDINGSTIJD: 35 minuten

SMAAK: Cocos

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Tilapia in Masala (visgerecht)**

200 gram Tilapia Filet

4 eetlepels Faja Lobi Kip in Masala (marinade)

Faja Lobi

Kouseband -Mix (roerbakmix)

1 Madam Jeanette peper

4 theelepels Exotimex Knoflook

Kotomisi Rijst

2 kleine uien

2 takken selderij

olie

1 tomaat

1 kopje water

De Tilapia in stukjes snijden, met bloem besmeren en in ruime hoeveelheid olie lichtbruin bakken, daarna afschepken; 7 eetlepels olie verhitten, knoflook en uien hierin lichtbruin fruiten, daarna tomaat, Kip in Masala (marinade) selderij, peper hieraan toevoegen en enkele minuten laten sudderen. Voeg vervolgens de Tilapia en het water toe en laat het geheel 5 minuten op zacht vuur sudderen. Zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Kouseband.

Variatietip: Gebruik eens als bijgerecht  
Ghoegrie.

INFORMATIE: Tilapia in Masala is afkomstig uit de Hindoestaanse keuken, die bekend staat om het gebruik van de populaire masala. Door deze kruidenmengsel komt de smaak van vis optimaal tot haar recht; ontdek deze luxe smaaksensatie met vis eens!

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten.

SMAAK: Mild- Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Tivallballetjes met Bruine Bonen (vegetarisch gerecht)**

3 eetlepels Faja Lobi Snesie Foroe (roerbakmix)  
3 theelepels Exotimex Knoflook  
1 Madam Jeanette peper  
360 gram bruine bonen (uit pot)  
2 theelepels tomatenpuree  
2 kopjes water  
2 takken selderij  
1/2 rode paprika  
1/2 ui  
1/2 tomaat  
10 eetlepels olie  
zout  
200 gram tivallballetjes

Olie verhitten, ui, peper en knoflook hierin fruiten; Tivallballetjes (eventueel door het midden snijden) enkele minuten meebakken. Bruine bonen, Snesie Foroe (roerbakmix) en tomatenpuree toevoegen en omscheppen, vervolgens selderij, paprika en tomaat erbij doen en enkele minuten bakken; tenslotte het water toevoegen en omscheppen. Het geheel 10 minuten zachtjes laten sudderen; zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst,  
Kouseband,  
Zuurgoed,  
Gebakken Banaan.

Variatietip: Gebruik, tahoe of sojabrokjes als variatie op de tivallballetjes.

INFORMATIE: Vegetarische gerechten zijn vooral populair onder de Hindoestanen, met hun wortels in India; de Hindoestaanse keuken heeft de Surinaamse keuken dan ook verrijkt met een groot aantal vegetarische gerechten. Dit gerecht is ontwikkeld in de Surinaamse keuken in Nederland.

HOOFDSTUK: Vegetarische gerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 15-20 minuten.

SMAAK: Kruidig.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Tjauw-Min (Surinaams-Chinees noodle-miegerecht)**

4 theelepels Exotimex Knoflook  
5 eetlepels Faja Lobi Moksie Metie (marinade)  
1 Madam Jeanette peper  
500 gram Tjauw-Min Mie  
5 eetlepels Faja Lobi Bami (roerbakmix)  
250 gram broccoli  
1 stengel prei  
1 stuk wortel (winter-)  
1/2 ui  
250 gram kipfilet  
3 eieren  
olie

Bereiding van de kip:

5 eetlepels Moksie Metie (marinade) aan de kip, in lange stukken gesneden van



bijv. 20x4 cm, toevoegen en 2-3 uur marineren; het vlees daarna in de oven of combimagnetron gaar bakken. Snijd het vlees in reepjes. De eieren in 3 eetlepels hete olie enkele minuten roerbakken en daarna afscheppen; de broccoli in 1 eetlepel olie 2-3 minuten roerbakken en afscheppen.

Marinadetip: in Suriname wordt het vlees één dag tevoren in de koelkast in de marinade gezet, het vlees smaakt dan lekkerder en wordt hierdoor 2-3 uur marineertijd bespaart.

Bereiding van de tjauw-min:

De tjauw-min mie in ruim kokend water in circa 2 minuten snel gaar koken, daarna direct wassen met koud water en laten uitlekken. Fruit de ui, knoflook en de peper in 13 eetlepels olie lichtbruin en voeg hieraan toe de prei en de winterpeen in reepjes gesneden, goed omscheppen en vervolgens de bami (roerbakmix) toevoegen.

Het geheel enkele minuten roerbakken, de tjauw-min mie hieraan toevoegen en het geheel op een laag vuurtje, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten opbakken; het laatste minuut de eieren en de broccoli toevoegen en goed omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Moksie Metie.

Variatietip: Serveer de Tjauw-Min eens met Drumsticks, Kippenbouten, Kip-Rollade, Kippenlevertjes met aardappelsticks.

INFORMATIE: Tjauw-Min is met de komst van de Chinezen naar Suriname gebracht; het belangrijkste ingrediënt hiervan is tjauw-min mie, ook wel aangeduid als import mie of Chinese noodle; aangezien de tjauw-min mie op een bijzondere wijze tijdens het productieproces gestoomd wordt, is het licht verteerbaar.

HOOFDSTUK: Pastagerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Tjauw-Min Moksie (gemengd noodle-miegerecht)**

500 gram Tjauw-Min Mie  
5 eetlepels Faja Lobi Bami (roerbakmix)  
4 theelepels Exotimex Knoflook  
1 Madam Jeanette peper  
Faja Lobi Losie Foroe (marinade)  
Faja Lobi Moksie Metie (marinade)  
Faja Lobi Kip in Masala (marinade)  
2 stengels prei  
1 stuk wortel (winter-)  
1/2 ui  
250 gram kipfilet  
3 eieren  
olie  
olie

Bereiding van de kip:

Snijd de kip in lange stukken van bijv. 20x4 cm en verdeel het in 3 gelijke delen

voor de 3 verschillende marinade's; per deel marineren met één marinade. Vervolgens het vlees in de oven of combimagnetron gaar bakken. Snijd het vlees in reepjes. De eieren in 3 eetlepels hete olie enkele minuten roerbakken en daarna afscheppen. Marinadetip: in Suriname wordt het vlees één nacht tevoren in de koelkast in de marinade gezet, het vlees smaakt dan lekkerder en wordt hierdoor 2-3 uur marineertijd bespaart.

Bereiding van de tjauw-min:

De tjauw-min mie in ruim kokend water in circa 2 minuten snel gaar koken, daarna direct wassen met koud water en laten uitlekken. Fruit de ui, knoflook en de peper in 13 eetlepels olie lichtbruin en voeg hieraan toe de prei en de winterpeen in reepjes gesneden, goed omscheppen en vervolgens de bami (roerbakmix) toevoegen. Het geheel enkele minuten roerbakken, de tjauw-min mie hieraan toevoegen en het op een laag vuurtje, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten opbakken; de laatste minuut de eieren en de taugé toevoegen en goed omscheppen. Eventueel zout naar smaak toevoegen. Serveertip: Serveren met de bereide kip.

Variatietip: Serveer de Tjauw-Min eens met o.a. Drumsticks, Kippenbouten, Kip-Rollade, Kippenlevertjes met aardappelsticks.

INFORMATIE: Tjauw-Min is met de komst van de Chinezen naar Suriname gebracht; het belangrijkste ingrediënt hiervan is tjauw-min mie, ook wel aangeduid als import mie of Chinese noodle; aangezien de tjauw-min mie op een bijzondere wijze tijdens het productieproces gestoomd wordt, is het licht verteerbaar. De Creolen hebben dit gerecht een eigen Surinaams karakter gegeven door dit gerecht te combineren met de befaamde Moksie Metie.

INFORMATIE:

HOOFDSTUK: Pastagerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 6 personen.

BEREIDINGSTIJD: 30 minuten (excl. marineren).

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Witte kool voor Masoesarijst**

1/2 witte kool  
2 eetlepels olie  
1/2 ui  
stukje verse peper

Snijd de kool heel fijn.  
Fruit de ui en peper in de olie goudbruin.  
De kool hieraan toevoegen en op een zacht vuur halfgaar smoren.  
Zout naar smaak toevoegen.

---

### **Zalm de Luxe**

6 eetlepels Faja Lobi Pom (roerbakmix)  
1 Madam Jeanette peper  
Kotomisi Rijst  
1 kopje water  
olie  
4 takken selderij  
zout  
1 theelepel tomatenpuree  
bloem  
1/2 ui  
1 tomaat  
700 gram (3 stuks) zalmotten  
3 teentjes verse knoflook

Zalm van vel ontdoen en in blokjes snijden, wassen en met bloem besmeren; ruime hoeveelheid olie verhitten en de zalm hierin goudbruin bakken en daarna afscheppen.

14 eetlepels olie verhitten en hierin de ui, knoflook en peper lichtbruin fruiten; tomatenpuree en Pom (roerbakmix) toevoegen, het geheel goed omscheppen en na enkele minuten de zalm en de selderij toevoegen en goed omscheppen. Voeg vervolgens het water toe en laat het geheel 10 minuten op laag vuur zachtjes sudderen; de laatste 2 minuten de tomaat, in stukjes gedenen, toevoegen. Zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Kouseband.

Variatietip: Gebruik Shanghai paksoi in plaats van kouseband.

INFORMATIE: Zalm de Luxe is een milde Surinaamse visgerecht, bereid met de verse kruidenmengsel, waarmee de populaire pom wordt bereid. Pom is het meest populaire Creools gerecht in Suriname, als er pom is, is er feest in Suriname. Pom wordt gemaakt van een bijzondere tajer, die in het binnenland van Suriname groeit, die niet rauw gegeten kan worden; in de volksmond noemt men deze tajer pomtajer en het gerecht bereid met deze tajer noemt men pom. Met de Pom roerbakmix of roerbaksaus kan men naast pom een groot aantal andere heerlijke gerechten met o.a. vis, vlees, groente bereiden.

HOOFDSTUK: Visgerechten

MENU ONDERDEEL: Hoofdgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten.

SMAAK: Mild.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!

---

### **Zuurgoed**

1/2 Madam Jeanette peper  
5 korrels Chinese suiker  
300 ml water  
2 pimentkorrels  
1/2 witte ui  
zout  
100 ml azijn  
1/2 komkommer

1/2 rode ui  
2 kruidnagels

Maak de komkommer schoon en snijd het schuin in ronde plakjes.  
Snijd beide uien door het midden in twee helften en snijd ze vervolgens in halve ringen.

Los de suiker en het zout in het water en de azijn op; eventueel met Chinese suiker en zout op smaak afmaken. De azijn over de groenten gieten tot alles onderstaat.

De groenten goed mengen en overdoen in een pot.

De kruidnagels en pimentkorrels over de groenten gelijkmatig in de pot verdelen.  
Het geheel 1 dag laten intrekken.

Serveertip: Zuurgoed serveert men in Suriname bij nagenoeg alle hoofdgerechten en op broodjes met lekker Surinaams beleg.

Variatietip: Voeg bloemkoolroosjes en winterwortel, groene mango, groene papaja toe.

INFORMATIE: Surinaams zuurgoed wordt in Suriname gezoet met Chinese suiker, dit is dezelfde als de kunstmatige zoetstof sacharine; vanwege de iets bittere smaak van deze zoetstof, wordt een typisch Surinaamse zoet-zure smaak verkregen; gebruik zeer kleine hoeveelheden van de Chinese suiker, aangezien die ruim 200 maal zoeter is dan gewone suiker. Chinese suiker is verkrijgbaar bij de Surinaamse toko's.

HOOFDSTUK: Hapjes en Lekkernijen

MENU ONDERDEEL: Bijgerecht.

HOEVEELHEID: Voor 4 personen.

BEREIDINGSTIJD: 10 minuten.

SMAAK: Zoet-Zuur.

SWADISH KHANA! NJANG SWIETIE! SLAMAT MAKAN! EET SMAKELIJK!



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

