



*Ruuds kookboek*



*Rijstrecepten*



## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	4
Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst. ....	5
Amandelrijst. ....	6
Babi pangang met rijst I. ....	7
Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst. ....	8
Boerenkool met curry en ei. ....	9
Bruine bonen met rijst. ....	10
Chinese rijstsalade. ....	11
Couscoustorentjes. ....	12
Curry groenten met vis. ....	13
Gado gado met ei en pindasaus. ....	14
Gehaktballen met yoghurt saus en Marokk. couscous. ....	15
Gestoomde rijst. ....	16
Griekse varkensreepjes met rijst. ....	17
Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst. ....	18
Indische speklappen met gesmoorde paksoi. ....	19
Kerrie-rijstsoep. ....	20
Kerriegroenten met noten en kip. ....	21
Kip-kerrierijst met ananas. ....	22
Mexicaanse rijst. ....	23
Midye pilavi – mosselen met rijst. ....	24
Nasi goreng (stijl Kon. Marine). ....	25
Nasi goreng I. ....	26
Nasi goreng II. ....	27
Nasi goreng III. ....	28
Nasi goreng IV. ....	29
Nasi goreng Istimewa. ....	30
Nasi goreng met kip en champignons. ....	32
Ovenschotel met couscous en kip. ....	33
Pittige kip met rijst. ....	34
Rijst. ....	35
Rijst koken (magnetron). ....	36
Rijst met kip Hawaii. ....	37
Rijst met tijm en bonen. ....	38
Rijstevlaaitjes. ....	39
Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche. ....	40
Rijstschotel uit warme landen. ....	41
Risotto I. ....	42
Risotto II. ....	43
Risotto met kip. ....	44
Riz à la Flamande - rijst op zijn Vlaams. ....	45
Saté met sambalrijst en kroepoek. ....	46
Snelle nasi met kip en gebakken banaan. ....	47
Thaise biefstuksalade met witte rijst. ....	48
Tomatenrijst. ....	49
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf. ....	50
Zoete citroenrisotto met kaneel en vanille. ....	51
Zoetzure kip met rijst. ....	52



## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

## Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Conimex

### Ingrediënten

1 zk Conimex  
Roerbaksaus  
Indonesische Ajam  
Ketjap  
- Conimex Wok Olie  
500 g doperwtjes  
(diepvries)  
400 g kipfilet  
3 el koriander,  
fijngehakte  
400 g rijst, witte  
2 uien

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Kook de laatste 5 minuten de doperwtjes mee.  
Snijd de kip in blokjes.  
Pel en snijd de uien in halve ringen.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.  
Wok de kip ca. 5 min. in de hete olie.  
Voeg de uien toe aan de kip.  
Wok de uien 5 min. mee.  
Voeg de roerbaksaus toe aan de uien.  
Laat het mengsel goed warm worden.  
Meng de helft van de koriander door de doperwtjesrijst.  
Verdeel de ayam ketjap over 4 borden.  
Bestrooi de borden met de rest van de koriander.  
Schep de doperwtjesrijst naast de ayam ketjap.

### Tips:

Serveer frisse Conimex Atjar Tjamper bij de ayam ketjap.  
Vervang de koriander eens door peterselie of selderij.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie Kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Amandelrijst.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Frans Huits

### Ingrediënten

50 g amandelen, blanke  
6 el bieslook, fijngeknipt  
25 g boter  
50 g Cheddar, geraspt  
½ tl chilipoeder  
100 g doperwtjes  
(diepvries)  
3 eieren  
350 g rijst

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de doperwtjes ontdooien.  
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Klop de eieren los.  
Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.  
Scheep de chilipoeder door de amandelen.  
Verhit de boter in een pan.  
Voeg de losgeklopte eieren toe aan de boter.  
Laat de eieren al roerend stollen.  
Scheep de (ontdooide) doperwtjes door het eimengsel.  
Warm de doperwtjes even mee.  
Scheep de rijst, de ½ van de amandelen, 4 el bieslook en de Cheddar door het eimengsel.  
Garneer de rijst met de rest van de amandelen en bieslook.

## Babi pangang met rijst I.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Indonesische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Super de Boer**

### Ingrediënten

**1 pt Conimex**  
**Roerbaksaus babi**  
**pangang**  
**1 pt Conimex Atjar**  
**tjampoer**  
**400 g groenten, wok-**  
**3 el olie, wok-**  
**300 g rijst, zilvervlies**  
**500 g roerbakreepjes**

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 617**  
**Eiwit: 39 g**  
**Koolhydraten: 80 g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: 16 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.**  
**Verhit de wokolie in een hapjespan.**  
**Roerbak de reepjes gaar en goudbruin.**  
**Voeg de wokgroenten toe.**  
**Bak de wokgroenten 3 minuten mee.**  
**Voer de roerbaksaus toe.**  
**Voeg 100 g uitgelekte atjar tjampoer toe.**  
**Laat het geheel doorwarmen.**  
**Serveer de rijst met de saus op 4 borden.**  
**Serveer de rest van de atjar tjampoer er apart bij.**

## Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000 2007-3**

### Ingrediënten

**350 g atjar tjampoer, uitgelekt**  
**1 pt Conimex Roerbaksaus Babi Pangang Hot**  
**400 kg hamlappen, in blokjes**  
**1½ el ketjap manis**  
**4 el olie, roerbak-, Oosterse**  
**- peper, versgemalen**  
**350 g rijst, zilvervlies- (Lassie)**  
**100 g taugé**  
**1 bs ui, bos-, in dunne ringetjes**  
**- zout**

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1345**  
**Energie Kcal: 320**  
**Eiwit: 25 g**  
**Koolhydraten: 17 g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: 17 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Kook de rijst in water met zout gaar. Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.**  
**Verhit de helft van de olie in een koekenpan. Bak het vlees al omscheppend bruin en in ± 5 min. gaar.**  
**Verhit de rest van de olie in een wok. Roerbak de bosui met de taugé 3 min. op een hoog vuur.**  
**Schep de rijst en de ketjap door de taugé. Roerbak alles nog 2 min.**  
**Schep de babipangang-saus bij het vlees. Warm het vlees goed door.**  
**Verdeel de atjar over een schaal. Verdeel het vlees met de saus over de atjar. Serveer het vlees met de roergebakken rijst.**

### Tip:

**Lekker met roergebakken paksoi.**



## Boerenkool met curry en ei.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo.nl**

### Ingrediënten

1 el bloem  
500 g boerenkool,  
gesneden  
250 ml Cuisine soya  
light  
4 eieren  
2 el kerriepoeder  
2 el olie, zonnebloem-  
300 g rijst, zilvervlies-  
2 uien  
150 ml water

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 525**  
**Eiwit: 21 g**  
**Koolhydraten: 68 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 17 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Kook de eieren in 7 min. hard.  
Meng de kerriepoeder met de bloem.  
Verhit in een wok de olie.  
Bak de uienringen 3 min.  
Schep het kerriebloem door de uienringen en bak 1 min. mee.  
Voeg de boerenkool in 2-3 porties toe en bak elke portie 1 min.  
Schenk de plantaardige kookroom en het water in de wok en breng tegen de kook aan.  
Kook de curry 5 min. zachtjes.  
Pel intussen de eieren en halveer ze.  
Schep de rijst in 4 kommen.  
Verdeel de boerenkoolcurry over de rijst en leg er het ei op.

## Bruine bonen met rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Surinaamse**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Surinaamseten.nl**

### Ingrediënten

1 pt bonen, bruine  
3 el Faja Lobi Snesie  
Foroe (roerbakmix)  
250 g kipfilet  
10 el olie  
1 peper, verse  
3 tk selderij  
1 el tomatenpuree  
250 ml water

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verhit de olie.  
Bak hierin het vlees gaar.  
Voeg hieraan toe de selderij, peper, Snesie  
Foeroe en tomatenpuree.  
Scheep het geheel goed om.  
Voeg de bruine bonen toe.  
Scheep het geheel enkele minuten om.  
Voeg het water toe.  
Laat het geheel 5-10 minuten sudderen.  
Voeg zout naar smaak toe.

### Tip:

Serveren met Kotomisi Rijst en kouseband.

## Chinese rijstsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: G.J. Stuit

### Ingrediënten

1 el boter  
3 eieren, hardgekookte  
100 g ham  
1 paprika, rode, kleine  
1 prei, kleine  
1 bs radijs  
1 kom rijst  
1 ui, grote

### Voor de saus:

1 el azijn  
1 tl Chinese poeder  
2 el citroensap  
1 tl gember, fijngehakte  
1 el gembersiroop  
1 tl kerrie  
2 el olie  
1 tl sojasaus  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de rijst afkoelen.  
Snijd de ham in blokjes.  
Snijd de prei in ringetjes.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Snipper de ui.  
Verhit de boter in een pan.  
Fruit de ham, prei, en paprika in de boter tot ze gaar zijn.  
Meng alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar.  
Scheep de rijst door de saus.  
Scheep de gare groenten door de rijst.  
Houd 1 ei en wat radijsjes achter voor de garnering.  
Hak de overige eieren fijn.  
Hak de resterende radijsjes fijn.  
Voeg de fijngehakte eieren en radijs toe aan de rijstsalade.  
Laat de salade minstens 1 uur trekken.  
Garneer de rijstsalade met partjes ei en schijfjes radijs.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie Kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Couscoustorentjes.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Wereld**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel /-Stank**  
**Bron: AllerHande 2000-2**

### Ingrediënten

**300 g** couscous  
**150 g** doperwtten  
extra fijn (diepvries)  
**250 g** kipfilet, fumé  
**2 bk** mango cubes (à  
260 g - Dole)  
**2 el** pasta, kerrie,  
milde Indiase  
**1 bk** Thousand Island-  
dressing (100 g - AH  
Huistraiteur)  
**1 zk** veldsla (75 g)

### Bereiding.

Bereid de couscous volgens de  
gebruiksaanwijzing.  
Kook de doperwtjes volgens de  
gebruiksaanwijzing.  
Snijd de gerookte kip in kleine blokjes.  
Laat de mango cubes uitlekken.  
Verdeel de veldsla over 4 borden.  
Verdeel de mangoblokjes over de 4 borden.  
Besprenkel de sla en de mango met de  
dressing.  
Meng de gerookte kip, doperwtjes en Indiase  
kerriepasta door de couscous.  
Druk de couscous in een hoge beker  
Zet de couscoustorentjes op de 4 borden.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Curry groenten met vis.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Debbie Jorritsma

---

### Ingrediënten

150 g peultjes  
1 sjalot  
1 tn knoflook  
½ peper, rode  
1 paprika, gele  
4 tomaten  
150 g rijst, noten-  
200 g gamba's, rauwe,  
gepelde  
2 el olie, arachide- (of  
rijstolie)  
1 tl kerriepoeder

---

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 490  
**Eiwit:** 30 g  
**Koolhydraten:** 54 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Haal de peultjes af, kook ze 5 min. in weinig water, giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.

Pel en snipper de sjalot en de knoflook.

Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest fijn.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Maak de tomaten schoon en snijd ze in stukjes.

Snijd de gamba's aan de rugzijde in en

verwijder zo nodig het zwarte nerfje.

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een ruime pan en bak de gamba's 5 min. al omscheppend totdat ze net roze zijn.

Schep ze uit de pan.

Bak de sjalot, de knoflook, de rode peper en de kerriepoeder ± 1 min. in het bakvet in de pan.

Voeg de paprika en de tomaat toe en bak alles ± 2 min. op een hoog vuur.

Schep de gamba's erdoor en voeg 100 ml water toe.

Warm alles nog ± 3 min. goed door en serveer met de rijst.

## Gado gado met ei en pindasaus.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

4 eieren  
250 ml melk, halfvolle  
4 penen, winter-  
4 el pindakaas  
300 g rijst, zilvervlies-  
2 tl sambal oelek  
450 g sperziebonen,  
diepvries  
100 g taugé

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 555**  
**Eiwit: 21 g**  
**Koolhydraten: 73 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 17 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Verzadigd: 4 g**  
**Vezels: 12 g**  
**Zout: 0,6 g**

### Bereiding.

Kook de rijst en sperziebonen volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Kook de eieren in ca. 7 min bijna hard.  
Pel en halveer ze.  
Doe voor de pindasaus de melk, pindakaas en sambal in een steelpan en verwarm al roerend op laag vuur tot een samenhangend geheel.  
Breng eventueel op smaak met zout.  
Schil de peen en schaaf met een kaasschaaf in dunne linten.  
Verdeel de rijst, sperziebonen, peen en taugé over 4 diepe borden.  
Verdeel de eieren erover.  
Serveer met de pindasaus.

## Gehaktballen met yoghurtsaus en Marokk. couscous.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

**1 pk couscous,**  
**Marokkaanse**  
**1 ei**  
**400 g gehakt, gemengd**  
**1 tn knoflook**  
**1 komkommer**  
**2 el paneermeel**  
**- peper**  
**100 ml yoghurt, volle**  
**- zout**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Kneed het gehakt met het ei, paneermeel, 1 mp zout en peper goed door elkaar.  
Draai 4 ballen gehakt.  
Druk de ballen plat.  
Verwarm de grillpan voor.  
Bak de gehaktballen in 8-9 minuten per kant bruin en gaar.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes.  
Bestrooi de komkommer met peper en zout.  
Roer de knoflook door de yoghurt.  
Breng de yoghurt op smaak met peper en zout.  
Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verdeel de couscous en de komkommer over de borden.  
Doe de gehaktballen erbij.  
Scheep de yoghurtsaus op de gehaktballen.

## Gestoomde rijst.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

200 g rijst  
½ l water  
1 tl zout

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng het water aan de kook.  
Los het zout in het water op.  
Voeg de rijst toe aan het water.  
Roer de rijst goed om.  
Leg het deksel op de pan.  
Laat de rijst 8 minuten koken.  
Breng intussen enkele dl water in de stoompan aan de kook.  
Giet na de aangegeven tijd het water van de rijst.  
Doe de rijst in het bovenste deel van de stoompan.  
Plaats het deel boven het kokende water.  
Sluit de pan met het deksel.  
Stoom de rijst in 20-25 minuten gaar.  
Schep de rijst tijdens het stomen eenmaal om.  
Dien de rijst op in een voorverwarmde schaal of laat de rijst in een vergiet of zeef afkoelen om hem daarna in een nasigerecht te verwerken.

### Tip:

Gekookte of gestoomde rijst kunt u heel goed bewaren.  
In de koelkast zo'n 4 dagen; in de vriezer zeker zo'n 2 maanden.  
Voor het opwarmen is een rijststomer erg handig, maar een zeef, die u boven een pan kokend water hangt, werkt ook prima.



## Griekse varkensreepjes met rijst.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

4 el knoflooksaus  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
300 g rijst, witte  
400 g roerbakgroenten  
(C1000-champignon)  
500 g varkensreepjes  
- zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2270  
**Energie Kcal:** 540  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 62 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de olie in een hapjespan.  
Bak de varkensreepjes bruin in de olie.  
Scheep de groenten door de varkensreepjes.  
Bak de groenten met het vlees knapperig gaar.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Scheep de rijst met de varkensreepjes in 4 kommen.  
Garneer de reepjes met de knoflooksaus.

### Tips:

Garneer de knoflooksaus met een paar ringetjes zwarte olijf en verse peterselie.  
Serveer de kommetjes met een glas mineraalwater met een partje sinaasappel.

### Wijntip:

Cinsaut Pinotage, krachtige rode wijn, Zuid Afrika.

## Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

2 bouillontabletten,  
kippen-, verkruimeld  
2 el honing  
750 g kalkoenfilet, in  
blokjes of reepjes  
1 el kerriepoeder  
2 el maïzena  
6 el olie, olijf- of  
arachide-  
1 pk rijst, basmati-  
5 el rozijnen, blanke  
4 sinaasappels, geperst  
1 spitskool, in reepjes of  
geschaafd  
2 wortels, winter-, in  
smalle reepjes  
500 ml yoghurt  
- zout

### Bereiding.

Verwarm het sinaasappelsap met de rozijnen en de bouillontabletten en zet dit apart.  
Meng de kerriepoeder en 4 el olie.  
Meng de kalkoenfilet door de olie.  
Laat de kalkoenfilet minimaal 60 min. marineren.  
Leg de koolreepjes in een vergiet.  
Giet er kokend water over en laat uitlekken.  
Roerbak de kalkoenfilet in een hete wok in 10 min. goudbruin.  
Kook intussen de rijst conform de beschrijving op de verpakking.  
Scheep de kalkoenfilet uit de pan.  
Roerbak de koolreepjes met een beetje zout 5 min. in het bakvet met de rest van de olie.  
Meng maïzena, yoghurt, honing en sinaasappelsap met rozijnen.  
Scheep de kalkoenreepjes bij de kool, voeg het yoghurtmengsel toe en stoof zachtjes 10 min.  
Scheep het gerecht in een warme schaal.  
Verdeel de wortelreepjes erover en serveer de rijst erbij.

### Tip:

Lekker met doperwtten en worteltjes.  
Vervang de rozijnen eens door blokjes ananas.  
Laat de kippenbouillontabletten weg en neem in plaats van de yoghurt 500 ml kippenbouillon en bind de saus met aangelengde maïzena of allesbinder.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 670**  
**Eiwit: 43 g**  
**Koolhydraten: 80 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 19 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Indische speklappen met gesmoorde paksoi.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

75 ml ketjap manis  
2 tn knoflook  
4 el olie, zonnebloem-  
2 krp paksoi  
300 g rijst, zilvervlies-  
4 speklappen  
250 g tomaatjes, cherry-  
3 uien  
75 ml water

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 760  
**Eiwit:** 27 g  
**Koolhydraten:** 73 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 38 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit in een braadpan 2 el olie.  
Bak de speklappen in 2 min. per kant bruin en neem ze uit de pan.  
Fruit in het bakvet de helft van de ui met de knoflook 2 min.  
Scheep de tomaatjes erdoor en bak 2 min. mee.  
Voeg de ketjap met het water toe, leg de speklappen weer in de pan en stoof ze afgedekt in 20 min. gaar.  
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de paksoi in brede repen; houd het witte en groene deel apart.  
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.  
Fruit de rest van de ui 2 min.  
Scheep het witte deel van de paksoi erdoor.  
Smoor de paksoi in 6 min. beetgaar.  
Neem intussen de laatste 5 min. het deksel van de speklappen en laat het stoofvocht tot de gewenste dikte inkoken.  
Scheep ten slotte het groene paksoi-blad erdoor en smoor nog 1 min.  
Verdeel de rijst met de paksoi over 4 borden.  
Scheep de speklappen met het stoofvocht erbij.

## Kerrie-rijstsoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

3 el amandelen,  
geschaafde  
2 bouillontabletten,  
vlees-  
1 el kerriepoeder  
1 tn knoflook  
2 el olie  
- peper  
100 g rijst, witte  
1 ui  
3 uitjes, lente-  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Pel de ui en snipper deze heel fijn.  
Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.  
Pers het teentje knoflook erboven uit.  
Roer het kerriepoeder en de rijst erdoor en bak het geheel al omscheppend nog 2 minuten.  
Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water toe.  
Breng de soep aan de kook.  
Kook de rijst in 20 min. zachtjes gaar.  
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.  
Pureer de soep eventueel met een staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.  
Schep de kerriesoep in 4 soepkommen en strooi er de amandelen en de ringetjes lente-ui in.

## Kerriegroenten met noten en kip.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Conimex**

### Ingrediënten

**1 bk Conimex Boemboe  
voor Kerrie Groenten**  
**4 el Conimex Wok  
Marinade**  
**600 g groenten, wok-,  
grofgesneden**  
**400 g kipplet**  
**50 g noten, cashew-,  
gezouten**  
**- olie, wok-**  
**400 g rijst**

### Bereiding.

**Kook de rijst volgens de aanwijzing op de  
verpakking.**  
**Snijd elke kipfilet in 6 stukjes.**  
**Meng de kipstukjes met de wok-marinade.**  
**Laat het 3 min. staan om te marineren.**  
**Verhit een wok of koekenpan, voeg een  
scheutje olie toe en bak hierin de kipstukjes  
in ca. 8 min. rondom goudbruin en gaar.**  
**Verhit een andere wok of hapjespan, voeg een  
scheutje olie toe en wok hierin de groenten 3  
min.**  
**Voeg 2 dl water en de boemboe toe en breng  
aan de kook.**  
**Laat ca. 3 min. zachtjes pruttelen.**  
**Hak de cashewnoten grof.**  
**Verdeel de rijst over 4 borden, schep de  
kipstukjes en de kerriegroenten ernaast.**  
**Bestrooi de groenten met de cashewnoten.**

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3620**  
**Energie Kcal: 862**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Kip-kerrierijst met ananas.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Sonja Sprenkels-**

### Ingrediënten

**1 blk ananasstukjes**  
**- kerriepoeder**  
**500 g kipfilet**  
**- olie, olijf-**  
**1 pk rijst**  
**1 zk soepgroenten**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Maak de rijst klaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes.

Doe wat kerriepoeder over de kipstukjes.

Bak de stukjes kipfilet in de olijfolie.

Voeg de soepgroenten bij de kipstukjes als de kip gaar is.

Roer op het laatst de ananasstukjes door de kip.

Roer het kipmengsel door de rijst.

## Mexicaanse rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

- olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
- peper  
400 g rijst  
400 g roerbakmix,  
Mexicaanse  
400 g shoarmavlees  
400 g tomatenblokjes  
(conserven)  
4 el ui, lente-, in  
ringetjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Meng de tomatenblokjes met de lente-ui en het paprikapoeder en voeg naar smaak peper en zout toe.

Verhit 2 el olie in een wok of hapjespan en bak hierin op een hoog vuur het shoarmavlees ca. 5 min.

Voeg de roerbakmix toe en bak deze op een middelhoog vuur ca. 5 min.

Serveer het vlees met de gekookte rijst, tomatensalsa en evt. een salade.

### Tip:

Serveer met guacamole (avocadosaus) en extra tortilla's.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie Kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Midye pilavi – mosselen met rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Turkse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: -**

### Ingrediënten

**1 kp bouillon, runder-**  
**1 el gembersnippers,**  
**geconfijte**  
**2 kp mosselen,**  
**versgekookte**  
**4 el olie, olijf-**  
**- peper, zwarte,**  
**versgemalen**  
**4 kp rijst, gekookte**  
**¼ kp rozijnen**  
**2 uien, gesnipperde**  
**½ tl zout**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verhit de olie in een zware pan.  
Bak de uien 5 minuten tot ze goudbruin zijn.  
Doe de mosselen bij de uien  
Verwarm de mosselen nog 2 minuten.  
Meng dan de rijst, rozijnen en bouillon door de mosselen.  
Laat het geheel met het deksel op de pan nog 5 minuten sudderen.  
Maak het gerecht af met zout, peper en gember alvorens op te dienen.



## Nasi goreng (stijl Kon. Marine).



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Indonesische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

1 tl djahé  
2 eieren  
100 g ham (plak)  
- ketjap manis  
2 tn knoflook  
1 lombok of 2 tl sambal  
oelek  
- olie  
100 g prei  
500 g rijst  
100 g spek, gerookt,  
mager  
1 tl trassi  
100 g ui, fijn gesnipperd  
200 g varkensvlees  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst droog en gaar.  
Laat de rijst uitstomen.  
Laat de rijst afkoelen.  
Bak van de eieren een omelet.  
Snijd de omelet in dunne repen.  
Snijd de prei in dunne reepjes van 1½ cm (julienne).  
Snijd het varkensvlees in dunne reepjes van 1½ cm.  
Snijd het rookspek in dunne reepjes van 1½ cm.  
Snijd de ham in dunne reepjes van 1½ cm.  
Fruit de uien met knoflook, trassi en overige kruiden aan.  
Voeg het vlees, spek en ham toe aan de uien.  
Braad het geheel enkele minuten onder voortdurend omroeren.  
Doe het gebraden mengsel over in een vergiet of zeef.  
Laat het overtollige vet eruit druipen.  
Vang dit vet op om de rijst aan te braden.  
Voeg het mengsel van vlees, ham, spek en ui toe aan de rijst.  
Laat de rijst enkele minuten doorbakken.  
Breng de nasi op smaak met zout en ketjap.  
Doe de nasi goreng over in een schaal.  
Garneer de nasi met de fijngesneden prei.

### Tip:

Serveer de nasi goreng eventueel met atjar tjampoer, saté, drumstick, kroepoek, pindasaus en spiegelei.

Vorbereidingstijd: 10 min.

Wachttijd: 5 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Nasi goreng I.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Indonesische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel /-Slaak**  
**Bron: Kookotheek.com**

### Ingrediënten

4 eieren  
200 g garnalen  
200 g ham, gesneden  
2 el ketjap, Chinese  
4 el ketjap manis  
250 g kipfilet  
5 tn knoflook  
¼ komkommer  
175 g margarine  
- peper  
1 prei  
1 el sambal oelek  
1 bs selderie  
3 uien  
- uitjes, gefruite  
250 g varkenslappen,  
magere  
1 tl vétjin  
- zout

### Bereiding.

Snijdt het vlees in kleine stukjes.  
Snijdt de kipfilet in kleine stukjes.  
Snijdt de uien in fijne ringen.  
Snijdt de knoflook fijn.  
Was de prei.  
Snijdt de prei in ringetjes.  
Was de selderie.  
Snijdt de selderie  
Fruit de stukjes vlees en kip in margarine totdat ze halfgaar zijn.  
Voeg de uien en de knoflook toe.  
Fruit het geheel tot het vlees gaar is.  
Voeg de prei, selderie, garnalen en sambal toe.  
Fruit het geheel even goed door.  
Voeg de ketjap manis toe.  
Voeg de Chinese ketjap toe.  
Kruid het geheel verder op smaak met zout, peper en vétjin.  
Dien de nasi goreng op in een schaal gegarneerd met plakjes komkommer en in reepjes gesneden ham.  
Stooi er de gefruite uitjes op.  
Serveer de spiegeleieren er apart bij

### Tip:

Lekker met kroepoek oedang, atjar tjampoer, saté manis en sambal gandaria.

**Bereidingstijd: 35 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Nasi goreng II.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

1 zk boemboe nasi  
goreng  
2 eieren  
2 el ketjap  
2½ el olie, arachide-  
1 prei  
400 g rijst  
1-2 tl sambal oelek  
50 g spek, ontbijt-,  
fijngesneden  
1 ui, gesnipperd  
300 g vlees, nasi- of  
varkens-, heel  
fijngesneden  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst zoals u gewend bent.  
Doe de inhoud van het zakje boemboe nasi  
goreng in 1½ dl kokend water.  
Laat de boemboe tenminste 10 minuten wellen.  
Bak het ontbijtspek in de olie.  
Voeg het fijngesneden en gezouten vlees toe.  
Laat het geheel mooi bruin bakken.  
Fruit op het laatst de gesnipperde ui mee.  
Voeg de boemboe nasi goreng toe aan het  
vlees.  
Roer 2 rauwe eieren door het vlees.  
Blijf roeren tot de eieren in kleine deeltjes  
gestold zijn.  
Voeg de gesneden prei toe aan het vlees.  
Bak de prei maximaal 2 minuten mee.  
Voeg tenslotte de rijst toe aan het vlees.  
Warm de nasi goreng goed door.  
Breng de nasi goreng op smaak met de sambal  
oelek en de ketjap.

### Tip:

Serveer bij deze nasi goreng gebakken eieren,  
kroepoek en atjar.  
Zet voor de liefhebber sambal oelek en ketjap  
op tafel.

**Bereidingstijd:** 45 min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Nasi goreng III.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slangk**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

- atjar ketimoen (zuur van komkommer)  
50 g boter  
3 eieren  
100 g garnalen, gekookte  
3 tn knoflook  
- kroepoek  
3 pepers, rode  
1 prei  
200 g rijst, gekookte  
4 tk selderij  
4 sjalotten, grote  
2 tl trassie (of 1 plakje van 2½ cm.)  
200 g vlees, restjes  
1 tl zout

### Bereiding.

Pel de sjalotten en knoflook.  
Snijd de sjalotten en knoflook met de pepers klein.  
Kneus de sjalotten, knoflook en pepers met de trassie en het zout in de tjobeh met de oelekan fijn.  
Fruit het mengsel in de boter in de wadjan halfgaar.  
Snijd het vlees in blokjes.  
Voeg het vlees al roerend samen met de garnalen aan het mengsel toe.  
Temper het vuur.  
Schep de afgekoelde rijst door de kruiden en het vlees in de wadjan.  
Meng alles.  
Laat het mengsel goed warm worden.  
Was de prei en selderij.  
Snijd de prei en selderij fijn.  
Meng de prei en selderij door de nasi in de wadjan.  
Bak een omelet van de eieren.  
Snijd de omelet in dunne repen.  
Schep de nasi in een schaal.  
Leg de repen omelet kruislings over de nasi.  
Serveer de nasi met atjar ketimoen en kroepoek.

### Tip:

Indien gewenst; kunt u een scheutje ketjap door de nasi goreng doen.  
Houdt u van scherp; doe er dan atjar lombok rawit bij.

*Een tjobeh is een vijzel, een platte ronde schaal van steen; de oelekan is de stamper.*

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Nasi goreng IV.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Devlamindepan.nl

### Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt  
2 eieren  
300 g groenten (taugé,  
kool en prei)  
2 el ketjap  
2 tn knoflook  
- olie  
400 g rijst  
2 tl sambal trassi  
1 el selderij, gehakt  
200 g uien, fijngesneden  
400 g vlees, kip, ham of  
garnalen  
òf  
500 g gehakt,  
losgebakken  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst zo droog mogelijk.  
Laat de rijst uitdampen en afkoelen.  
Bak in wat olie de uien en knoflook tot de uien  
geel zijn.  
Voeg er het vlees aan toe.  
Fruit alles nog even door.  
Bak de groenten nog even mee.  
Voeg in kleine hoeveelheden de rijst toe tot de  
massa goed warm en opgebakken is.  
Maak het gerecht af met sambal en ketjap.  
Roer er vlak voor het opdienen de selderij en  
bieslook door.  
Bak tevoren een omelet van de eieren aan 2  
kanten.  
Laat de omelet afkoelen.  
Rol de omelet op.  
Snijd de omelet met een scherp mes in ragfijne  
reepjes.  
Garneer de nasi goreng met de ei-reepjes,  
augurkjes en zure uitjes.

### Tip:

Lekker met atjar tjampoer, piccalilly,  
tomatenketchup en kroepoek oedang.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Nasi goreng Istimewa.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel /-Stank**  
**Bron:** Ruud's kookboek

### Ingrediënten

100 g champignons, in plakken en daarna in reepjes gesneden  
300 g geiten- of lamslappen, malse, in kleine blokjes (ca. 1 cm.) gesneden  
2 el ketjap manis  
1-2 tn knoflook, fijn gehakt  
1 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden  
225 g krab, uit blikje, in stukjes gesneden  
3 el olie, zonnebloem- of arachide-  
1 peper, Spaanse, vruchtvlees in uiterst smalle reepjes (draadjes) gesneden  
1 prei, dunne, het witte en licht geelgroene deel in smalle reepjes gesneden  
300 g rijst, droogkokend  
75 g sperzieboontjes of haricots verts, in stukjes gebroken

### Bereiding.

*Nasi goreng Istimewa wordt door veel Indonesiërs als een klassiek voorbeeld uit de Indonesische keuken beschouwd. Het is echter niet waar, want het zijn de Chinezen geweest die de Indonesiërs hebben geleerd om de rijst te bakken. En op die manier hebben zij hun wok dan ook in de Indonesische keuken kunnen introduceren.*

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met wat zout.  
Laat de rijst grotendeels afkoelen.  
Verhit de olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".  
Fruit de ui 3 min. in de wok.  
Roer knoflook en Spaanse peper door de ui.  
Voeg na 1 min. het vlees toe.  
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen bakken.  
Doe er prei, boontjes en champignons bij.  
Laat alles dan 5 min., onder voortdurend roeren en omscheppen bakken.  
Scheep de krab er door.  
Sprenkel er sojasaus over.  
Spreid de rijst er over uit.  
Scheep daarna alles door elkaar tot de rijst door en door warm is geworden.  
Dien het gerecht in een voorverwarmde schaal op.  
Strooi er koriander over.

### **Ingrediënten (vervolg)**

**1 ui, grote, grof  
gesnipperd**  
- zout

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

## Nasi goreng met kip en champignons.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Hans Belterman

### Ingrediënten

100 g bacon of ontbijtspek, dunne plakken  
350 g champignons  
300 g kippenborstfilets, in kleine blokjes (ca. 1 cm)  
1 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst  
1 tl olie, sesam-  
3 el olie, zonnebloem- of arachide-  
- peper, witte, versgemalen  
300 g rijst, droogkokende  
2 tl sambal oelek  
1 tl sojasau, Chinese, lichte  
1 ui, grote, gesnipperd  
6 uitjes, bos-, in smalle ringetjes  
- zout

### Bereiding.

*Gebakken rijst met kip en paddenstoelen behoort tot één van de meest populaire gerechten in de grote steden van China. Bacon of ontbijtspek mag er echter niet in ontbreken.*

Snijd de champignons eerst in plakjes en vervolgens in reepjes.  
Snijd de bacon of ontbijtspek in dunne reepjes.  
Kook de rijst, zoals op de verpakking is aangegeven.  
Voeg zout aan het kookwater toe.  
Laat de rijst grotendeels afkoelen.  
Verhit de zonnebloemolie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".  
Fruit de ui 3 min.  
Roer daarna knoflook en sambal oelek erdoor.  
Voeg na 1 min. het kippenvlees, champignons en bacon of ontbijtspek toe.  
Laat alles onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min, bakken.  
Strooi de bosuitjes en wat peper erover.  
Spreid de rijst er over uit.  
Scheep alles zolang om tot de rijst door en door warm is geworden.  
Sprengel sojasaus en sesamolie erover en scheep alles nogmaals goed om.  
Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kCal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g



## Ovenschotel met couscous en kip.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: TeamOnAMission**

### Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-  
1 citroen  
250 g couscous  
400 g kipfilet  
250 ml kookroom  
2 el olie, olijf-  
30 g peterselie, verse  
600 g tomaten

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 505**  
**Eiwit: 35 g**  
**Koolhydraten: 51 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 18 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verdeel de Kipfilets in 4 gelijke stukken.  
Verhit de olie in een braadpan.  
Bak de kipfilets in 2 min. lichtbruin.  
Verwarm de kookroom met 300 ml water en het bouillontablet in een pan.  
Was de tomaten en snijd ze in stukjes.  
Knip de peterselie fijn.  
Boen de citroen schoon, rasp de schil en verdeel de vrucht in partjes.  
Meng de peterselie met de citroenschil.  
Verdeel de tomaat over de bodem van een ovenschaal.  
Strooi de couscous erover heen.  
Schenk het hete roommengsel over de couscous.  
Leg de kipfilet bovenop de couscous en bestrooi hem evt. met wat zout en peper.  
Doe de ovenschaal afgedekt in de oven en laat het gerecht in 20 min. gaar worden.  
Bestrooi de schotel bestrooien met het peterseliemengsel en serveer het gerecht met de citroenpartjes.

## Pittige kip met rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Smulweb**

### Ingrediënten

- cajunkruiden  
- champignons  
150 g kipfilet  
100 g rijst  
1 pk/pt saus (peper- of champignonsaus)

**Bereidingstijd: 10-20 min.**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijdt de kipfilet in blokjes en kruid het ruim met cajunkruiden.  
Snijdt de champignons in schijfjes.  
Kook de rijst.  
Braadt de kipfilet gaar en vervolgens de champignons.  
Maakt het sausje klaar.  
Schept de kip met champignons op de rijst en giet de saus erover.

### Serveertips:

Met een snelle salade heb je binnen een kwartiertje de schijf van vijf op je bord.

## Rijst.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Indische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud's kookboek**

---

### Ingrediënten

**300 g rijst, witte**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Spoel de rijst in een zeef onder koud stromend water tot het water helder is.

Breng de rijst in 7 dl kokend water met wat zout op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook.

Zet, als er putjes in het rijstoppervlak komen, na ± 10 min., de rijst op een vlamverdelers en laat hem zachtjes in nog 15 minuten gaar en droog koken.

## Rijst koken (magnetron).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Smulweb

### Ingrediënten

- rijst  
- water  
- zout

Bereidingstijd: 20-30  
min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kCal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Dit levert weliswaar geen tijdwinst op, maar wel een prachtige rulle en droge rijst. De bereidingstijd in de magnetron is afhankelijk van de hoeveelheid. Hoe meer, hoe langer ook de bereidingstijd.*

Doe de rijst met de aangegeven hoeveelheid water (zie schema) in een magnetronschaal. Dek de schaal af met een deksel of magnetronfolie.

Zet de schaal in de magnetron.

Schakel de magnetron in op 700 watt en stel de bereidingstijd volgens het schema in.

Laat de rijst hierna nog 5 min. nagaren en schep de rijst nog even om.

Schema rijst koken in de magnetron			
Persoon	Rijst	Water	Tijd
1	75 g	200 ml	10 min.
2-3	150 g	325 ml	13 min.
3-4	225 g	475 ml	17 min.

## Rijst met kip Hawaii.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Sportgericht**  
**kookboek**

### Ingrediënten

- ananasschijven  
1 bouillonblokje  
- kerriepoeder  
2 kipfilets  
150 g rijst, zilvervlies-  
- room, culinair  
300 g sperziebonen

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 358**  
**Eiwit: 37 g**  
**Koolhydraten: 39 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 6 g**  
**Verzadigd vet: 1 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: 8 g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Zet water op voor de rijst, inclusief bouillonblokje.

Zet water op voor de sperziebonen.

Snijd de kip in blokjes, kruid deze en bak de kip goudbruin.

Voeg de room en ananas toe aan de kip en laat nog 3 min. op laag vuur staan.

Kook de rijst volgens de verpakking en giet af.

Kook de sperziebonen 5 min. en giet af.

Voeg de sperziebonen toe aan het kimpensel.

## Rijst met tijm en bonen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slangk**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 blk bonen, kidney-  
1 el olie, maïskiem-  
1 peper, chili-, kleine, rode  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
350 g rijst, lange korrel-  
2 el santen  
1 bs tijm  
1 ui  
- zout

**Vorbereidingstijd:** 15  
min.  
**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2080  
**Energie Kcal:** 495  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 89 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 8 g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Scheur de tijmblaadjes af.  
Snijd ze fijn.  
Spoel de bonen af met koud water.  
Laat ze uitlekken.  
Pel en snipper de ui.  
Halveer de chilipeper in de lengte.  
Verwijder de zaadjes.  
Snijd de peper fijn.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak de ui glazig.  
Neem de ui uit de pan.  
Maak de wok schoon.  
Kook de rijst in de wok volgens de  
aanwijzingen op de verpakking.  
Voeg als het water kookt de tijm toe en zet het  
vuur lager.  
Meng er 5 min. voor het einde van de kooktijd  
de bonen door.  
Giet de rijst en de bonen af en doe ze weer in  
de wok.  
Voeg het uienmengsel en de santen toe en roer  
goed door elkaar.  
Breng op smaak en serveer.

### Tips:

Voeg eens tegelijk met het uienmengsel  
kleingesneden, uitgelekte ananasstukjes toe.  
Serveer de rijst bij gebraden varkenskoteletjes  
of runderbiefstukjes. Een koud biertje smaakt  
er heerlijk bij.

## Rijstevlaaitjes.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 6-8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Astrid Veltman**

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

250 g bloem  
50 g boter  
1 ei  
20 g gist  
1 dl melk, lauwe  
50 g suiker, basterd-,  
witte  
1 mp zout

#### Voor de vulling:

50 g chocolade, pure  
3 eieren  
1 l melk  
250 g paprijs  
3 dl room, slag-  
100 g suiker  
1 zk suiker, vanille-  
3 el suiker, basterd-

#### Voor de garnering:

- fruit

### Bereiding.

Verbrokkel de gist boven een deel van de lauwe melk.

Zeef de bloem in een kom en maak in het midden een kuiltje.

Giet het gistmengsel daarin en laat het zo staan tot zich belletjes vormen.

Voeg de overige ingrediënten toe en kneed het tot een soepel deeg.

Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek ca. 1 uur rijzen.

Kneed het deeg opnieuw door en rol het op een met bloem bestoven werkvlak tot 8 ronde lapjes uit.

Beboter de vlaavormpjes, bedek ze met de deeglapjes en snijd overtollig deeg weg.

Prik met een vork enkele malen in het deeg van de bodems en laat de vlaibodems nogmaals onder de vochtige doek ca. 30 min. rijzen.

Kook intussen een dikke pap van de rijst, suiker, vanillesuiker en melk.

Splits de eieren.

Neem de pan van het vuur en roer de dooiers één voor één door de pap.

Klop de eiwitten stijf en schep ze door de rijstepap.

Verdeel de rijst over de bodems en bak de vlaaitjes in 20 min. in een op 200°C voorverwarmde oven gaar.

Neem de vlaaitjes uit de oven en laat ze op een rooster afkoelen.

Klop de slagroom met de basterdsuiker stijf. Rasp de chocolade.

Spuut met de slagroomspruit de rijstevlaaitjes met zigzagbewegingen vol slagroom.

Bestrooi de vlaaitjes met de chocolade en garneer ze met vruchten.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie Kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: 8 g**

**Zout: - g**

## Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
Lekkerensimpel.com

---

### Ingrediënten

1½ el crème fraîche  
150 g kip, gerookte  
¼ komkommer  
1½ el mayonaise of  
halvaise  
- peper, snufje  
150 g rijst  
50 g rucola  
½ ui, rode  
- zout, snufje

---

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op het pak.

Snijd ondertussen de gerookte kip en komkommer in kleine blokjes.

Snipper het rode uitje.

Meng de mayonaise met de crème fraîche en een snufje zout en peper in een bakje.

Als de rijst gekookt en afgekoeld is, meng je deze met de kip, komkommer, rucola, rode ui en het sausje.

Meng alles goed door elkaar.

### Tip:

Breng de rijstsalade eventueel verder op smaak met kruiden, zoals verse bieslook, paprikapoeder of knoflookpoeder.



## Rijstschotel uit warme landen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AdJanssen.nl**

### Ingrediënten

400 g bonen, kidney-  
4 pl ham, gekookte  
1 el kerriepoeder  
3 el olie  
2 paprika's, rode  
1 pepertje, chili-  
400 g rijst  
100 g room, zure  
2 uien  
- zout

### Bereiding.

Maak de paprika's schoon.  
Snij de paprika's in blokjes  
Snij het chilipepertje zeer fijn.  
Pel en snipper de uien fijn.  
Kook de rijst in water met wat zout.  
Verwarm de olie.  
Fruit de uien en het pepertje in de olie.  
Voeg de kerriepoeder en paprika toe.  
Laat alles op een zacht vuur ongeveer 10 minuten garen.  
Voeg de zure room toe.  
Voeg de kidneybonen toe.  
Voeg de gekookte rijst toe.  
Breng het geheel aan de kook.  
Breng het gerecht op smaak met wat zout.  
Rol de plakjes gekookte ham op.  
Serveer het rijstgerecht in een schaal of op borden.  
Leg de plakjes ham er bovenop.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Risotto I.



**Menugang:** -  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

300 g risottorijst  
(Arborio)  
1 ui  
40 g boter  
1 dl wijn, witte  
± 1 l bouillon, vlees-  
40 g kaas, Parmezaanse  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snipper de ui heel fijn.  
Smelt de boter.  
Fruit de ui op laag vuur zacht en glazig, maar niet bruin.  
Voeg de rijst toe aan de ui.  
Bak de rijst al omscheppend mee tot de korrels glazig zijn.  
Voeg de witte wijn toe.

*De rijst borrelt nu flink op, dus pas op voor spetters!*

Roer de rijst regelmatig om tot het meeste van het vocht is opgenomen.  
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe aan de rijst.  
Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bouillon bijna door de rijst is opgenomen.  
Roer de rijst regelmatig door.  
De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn en een romige consistentie hebben (na 20-25 minuten).  
Roer tenslotte de kaas door de rijst tot de kaas is gesmolten.

## Risotto II.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Susan Raterink

### Ingrediënten

250 ml bouillon, zonder zout  
1 snf marjolein  
½ paprika  
- peper  
50 g risotto, ongekookte  
125 g tartaar of gerookte kip  
1 tomaat  
½ blk tomatenpuree  
1 ui (ca 100 g)  
- zout

### Bereiding.

Snijdt de tomaat, paprika en ui in blokjes.  
Bak het gehakt (zonder boter) in de pan rul.  
Of snijd de kip in blokjes.  
Voeg de ui en de paprika toe.  
Bak dit even mee.  
Voeg daarna de ongekookte risotto rijst, tomatenblokjes en de tomatenpuree toe.  
Bak deze ook even mee, totdat de rijst doorschijnend begint te worden.  
Voeg daarna 200 ml bouillon toe (kruidenbouillon van een tablet).  
De rijst zal het vocht opnemen, dus houdt het in de gaten.  
Op het moment dat het vocht grotendeels verdwenen is, kan je meer bouillon toevoegen.  
Blijf voortdurend roeren.  
Laat de rijst zolang koken als op de verpakking staat.  
Voeg naar smaak zout, peper en marjolein toe.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Risotto met kip.



**Menugang:** -  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lisa Biondi

### Ingrediënten

1 stgl bleekselderij  
30 g boter  
- kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
½ kip of 200 g kipfilet  
3½ dl kippenbouillon  
(van tablet)  
- peper  
175 g rijst, risotto- (bijv.  
Arborio)  
150 g tomaten,  
(ontvelde), rijpe, in  
stukjes  
1 ui  
½ gls wijn, witte, droge  
1 wortel

### Bereiding.

Ontvel en ontbeen de halve kip en snijd het vlees in stukjes.  
Snijd de wortel en de bleekselderij in kleine stukjes en snipper de ui.  
Smelt de boter in een braadpan en bak de groenten daarin aan.  
Doe de stukjes kip erbij en bak die, af en toe omscheppend, op niet te hoog vuur 15 min. mee.  
Voeg de witte wijn toe en laat hem verdampen.  
Doe de stukjes tomaat erbij en laat weer 5 min. sudderen.  
Strooi er ruim peper over.  
Doe er dan de rijst bij, laat even bakken.  
Voeg dan de helft van de bouillon toe.  
Roer door en laat zonder deksel verder koken.  
Roer regelmatig en voeg weer een scheutje bouillon toe.  
In totaal moet de rijst 20 min. koken.  
Roer aan het eind een paar lepels Parmezaanse kaas door de risotto en dien op, met nog wat kaas in een schaalje erbij.

### Tip:

Lekker met een salade, bestaande uit Romeinse bindsla, gemengd met rucola en een uitje.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Riz à la Flamande - rijst op zijn Vlaams.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Lekker Antwerpen**

### Ingrediënten

**1 l melk**  
**125 g rijst, dessert-**  
**1 pt saffraan**  
**125 g suiker**  
**- suiker, bruine**  
**- vanillepuddingpoeder**  
**1 vanillestokje**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kCal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Doe de rijst in een pan met koud water.  
Laat de rijst 1 minuut koken.  
Spoel de rijst af onder koud stromend water.  
Laat de rijst uitlekken.  
Brenge de melk aan de kook.  
Voeg de rijst bij de kokende melk.  
Laat de rijst zachtjes gaar koken.  
Voeg tijdens het kookproces het vanillestokje en saffraan toe aan de rijst.  
Voeg , na ongeveer 15 minuten, de suiker toe aan de rijst.  
Blijf steeds goed roeren met een houten lepel zodat de pap niet aanbrandt.  
Controleer voortdurend de dikte.  
Bind de nog vloeibare rijstpap met wat vanillepuddingpoeder.  
Roer de rijstpap koud, eventueel in een ijsbad.  
Schik de rijstpap op een bordje.  
Serveer de bruine suiker apart bij de rijstpap.

## Saté met sambalrijst en kroepoek.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

1 el chilisaus  
1 tl citroensap  
1 el ketjap  
½ tl ketoembar  
200 g kippenvlees  
- kroepoek  
2 tl laos  
- pindasaus (kant-en-  
klaar of zelfgemaakt)  
200 g rijst  
1 el sojasaus  
1 el suiker  
3 uien  
300 g varkenshaas  
- zout

### Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes.  
Pel de uien.  
Snijdt de uien fijn.  
Stamp de kruiden fijn.  
Vermeng de kruiden met het vlees, ketjap en citroensap.  
Laat de marinade goed in het vlees trekken.  
Rijg het vlees aan pennen.  
Rooster de pennen saté.  
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.  
Roer de chilisaus door de rijst.  
Serveer de saté met de rijst, pindasaus en kroepoek.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Snelle nasi met kip en gebakken banaan.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slink**  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

2 bananen  
500 g groenten, bami-  
en nasi-  
400 g kipfilet  
2 tl komijn, gemalen  
4 el olie, zonnebloem-  
1 prei  
300 g rijst, zilvervlies-  
1½ el suiker, basterd-,  
donkere

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 578**  
**Eiwit: 32 g**  
**Koolhydraten: 81 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 12 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit in een wok 2 el olie.  
Bak de kipfilet in 3 min. bruin.  
Voeg de groenten toe en bak in 5 min. beetgaar.  
Pel de bananen.  
Snijd de banaan in stukken van 3-4 cm en halveer deze in de lengte.  
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.  
Bak de bananen in 2 min. per kant bruin.  
Bestrooi de banaan met de basterdsuiker en bak nog 1-2 min., tot de suiker is gesmolten.  
Giet intussen de rijst af en laat goed uitlekken.  
Schep de rijst met de komijn door de kip en groenten en bak nog 2 min. op hoog vuur.  
Voeg peper (of sambal) naar smaak toe.  
Schep de nasi op 4 borden en leg de gebakken banaan erbij.

## Thaise biefstuksalade met witte rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

400 g biefstuk  
1 bk groenten, roerbak-,  
Thaise  
1 bk koriander  
2 limoenen  
1 bk munt  
3 el olie, wok-  
1 peper, rode  
200 g rauwkost, zomerse  
400 g rijst, panda-  
6 el saus, soja-

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 601**  
**Eiwit: 35 g**  
**Koolhydraten: 86 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 13 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Verzadigd: 1 g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.  
Snijd ondertussen de biefstuk in lange, dunne plakjes van ca. 1/2 cm.  
Haal de blaadjes van de takjes koriander en munt los.  
Hak de steeltjes van de koriander fijn.  
Halveer de rode peper, verwijder de witte zaadjes en hak de peper fijn.  
Was de limoenen.  
Rasp de schil en pers de limoenen uit.  
Verhit de olie in een wok.  
Roerbak de plakjes biefstuk en rode peper naar smaak 3 min. (hoe meer rode peper ....oe heter het gerecht.  
Voeg de Thaise roerbakgroenten, gehakte koriandersteeltjes en limoenschil toe.  
Roerbak het geheel 1 min.  
Zet het vuur af.  
Voeg de rauwkost, het limoensap, de sojasaus en de koriander- en muntblaadjes toe.  
Verdeel de rijst over 4 grote kommen en schep er de biefstuksalade op

### Tips:

Vervang de biefstuk door reepjes kip en roerbak de kip 7 min.



## Tomatenrijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1½ bouillonblokje vlees-  
2 tn knoflook, uitgeperst  
2 tl marjolein, gedroogde  
- olie, olijf-, Griekse, extra  
vergine  
2 tl oregano, gedroogde  
- peper, zwarte, versge-  
malen  
300 g rijst, snelkook-  
2-4 drp tabasco  
1 gbl tomatenpuree  
±8 dl water  
- zout

### Bereiding.

Breng het water aan de kook en los de bouillonblokjes en de tomatenpuree erin op. Breng de tomatenbouillon op smaak met de knoflook, de tabasco, de marjolein en de oregano.

Breng de bouillon aan de kook.

Strooi de rijst in de bouillon en breng het geheel opnieuw aan de kook.

Laat de rijst koken totdat hij door en door gaar is (kijk voor het aantal minuten op de verpakking).

Tomatenrijst mag iets gaarder zijn dan beetgaar; liever iets plakkerig dan helemaal rul. Als de rijst gaar is, is al het water opgenomen. Het kan zijn dat je de laatste minuten nog een beetje water moet toevoegen omdat het geheel te droog dreigt te worden.

De rijst moet lekker smeug zijn.

Proef de rijst en voeg eventueel nog wat zout en/of peper toe.

Maak hem helemaal af met een forse scheut olijfolie.

### Tip:

Gebruik verse kruiden als je die kunt krijgen.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie Kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

1 appel  
4 karbonades, rib-  
2 el olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
250 g rijst, noten-  
50 g rozijnen, blanke  
2 el  
sinaasappelmarmelade  
2 sinaasappels  
1 tl tabasco  
1 el tomatenketchup  
- zout

### Bereiding.

Boen de sinaasappels schoon.  
Rasp 1 el van de schil van de sinaasappels.  
Pers de sinaasappels uit.  
Verwarm de ½ van het sinaasappelsap met de rozijnen (niet laten koken).  
Laat de rozijnen even wellen.  
Bestrooi het vlees met zout.  
Meng de rest van het sinaasappelsap met de sinaasappelrasp, tomatenketchup, marmelade en tabasco.  
Bestrijk het vlees met dit mengsel.  
Laat het vlees intrekken.  
Kook de notenrijst.  
Schil de appel.  
Rasp de appel grof.  
Verhit een grillpan.  
Bestrijk de grillpan met olie.  
Rooster de karbonades 6-8 minuten per kant.  
Keer het vlees regelmatig om.  
Meng de appel, paprikapoeder en rozijnen door de gare rijst.  
Serveer de rijst en de rozijnen bij de karbonades.

### Tips:

Vervang de karbonades eens door dikke plakken varkenshaas (rooster deze 3-4 minuten per kant).  
Neem in plaats van notenrijst eens wilde rijst en voeg 50 g gehakte walnoten toe.

**Bereidingstijd: 35 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie Kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Zoete citroenrisotto met kaneel en vanille.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

60 g boter  
2 citroenen  
1½ el crème fraîche  
- frambozendessertsaus  
8 dl melk, volle  
200 g rijst, risotto-  
1 vanillestokje  
60 g suiker

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kCal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng de melk met het vanillestokje tegen de kook aan en laat het op laag vuur ± 10 min. trekken.

Neem het vanillestokje uit de melk, snijd het overlans half door en schraap het merg eruit. Voeg het merg aan de melk toe en houd de melk apart.

Boen de citroenen goed schoon en rasp het geel van de schil.

Verhit de boter in een pan met dikke bodem en schep de rijst erdoor.

Bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zijn.

Voeg de citroenrasp en 1 dl van de melk toe (pas op voor spatten!) en roer de rijst om. Laat de rijst op niet te hoog vuur in een open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.

Voeg dan beetje bij beetje de melk toe. Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bijna door de rijst is opgenomen.

Roer de rijst regelmatig door.

De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn en een romige massa vormen.

Roer de suiker en de crème fraîche door de rijst en laat de risotto tot lauwwarm afkoelen.

Schep de rijst in schaaltes en schenk er wat van de frambozensaus over.

## Zoetzure kip met rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

840 g abrikozen, halve,  
op siroop  
3 el azijn  
2 el boter  
150 ml ketchup,  
currykruiden-  
500 g kipfilet  
2 paprika's, groene  
300 g rijst, zilvervlies-,  
snelkook

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de kipfilet in stukken van ca. 5 cm.  
Besmeer de kipfilet met 2 el kruidenketchup (per 4 personen).  
Maak de paprika schoon en snijd in stukken.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de kipfilet in ca. 3 min. rondom bruin.  
Bak de paprika ca. 2 min. mee.  
Laat de abrikozen uitlekken en vang het sap op.  
Voeg 150 ml abrikosensiroop (per 4 personen), azijn en de rest van de ketchup aan de kip toe.  
Laat het geheel ca. 10 min. onafgedekt sudderen.  
Warm de laatste minuut de abrikozen mee.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Serveer met de rijst.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>