



Ryud 's Kookboek

Indonesische recepten / v6.0

Inhoudsopgave.

Abon ayam I - gebakken gekruide reepjes kip.	4
Abon ayam II - gekruide gerafelde kip.	5
Acar campur – zoetzuur van gemengde groenten.	6
Ajam boemboe roedjak – kip in pikante saus.	7
Ajam ketjap met fruit.	8
Ajam pedas – pittige kip.	9
Asem-water.	10
Atjar biet.	11
Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer I.	12
Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer II.	13
Atjar sajoeran koening – zoetzuur van gem. groenten.	14
Atjar taugé.	15
Babi pangangsaus I.	16
Babi pangangsaus II.	17
Bah-pao (basisdeeg).	18
Basisrecept - sambal oelek I.	19
Cucur – gefrituurde, zoete rijstmeelkoekjes.	20
Daging ketjap (slowcooker).	21
Dragonboter met knoflook, sjalot, gember en kerrie.	22
Duivelsgeheim.	23
Gember-serehcocktail.	24
Gestoomde rijst.	25
Goela djawa siroop – palmsuikersiroop I.	26
Indische andijvie.	27
Indische bami.	28
Indische zuurkool.	29
Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).	30
Indonesische rendang (slowcooker).	31
Javaanse gehaktballen (airfryer).	32
Javaanse kip.	33
Katjangsaus.	35
Ketjap tempeh.	36
Kipsaté I.	37
Kipsaté II.	39
Komkommer in ketjap.	40
Loempia dipsaus.	41
Loempiavellen.	42
Nasi koening I.	43
Nasi koening II.	44
Nasi koening III.	45
Oerap-oerap - een Indonesisch groentegerecht.	46
Pisang goreng – gebakken banaan I.	47
Rauwe sambalans.	48
Rendang pedis – Pittig rundvlees.	49
Roedjak manis – Indische vruchtensalade.	50
Sambal badjak.	51
Sambal goreng buncis - hete boontjes II.	52
Sambal goreng kentang.	53
Sambal goreng mossel – hete mosselen.	54
Sambal goreng telur I.	55
Sambal goreng telur II.	56
Sambal katjang.	57
Sambal oelek I.	58
Sambal oelek II.	59
Sambal taotjo III.	60
Sambal tomaat.	61
Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.	62
Sateh kambing – saté van geitenvlees.	64
Snelle rendang.	65
Soto madura - Indonesische soep met rundvlees.	66
Tuinbonen cheribon - Tuinbonen anders.	68
Zoetzure komkommer.	69

Abon ajam I - gebakken gekruide reepjes kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

½ el djinten
1 el ketoembar
1 kip, diepvries- (1200 g)
½ tl laos
½ kp santen
2 uien, grote, fijngesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de kip eerst ontdooien.
Kook de kip met wat zout gaar en laat ze afkoelen.
Snijd de kip dan in kleine reepjes.
Vermeng de santen met de kruiden en laat de reepjes kip ca. 30 min. hierin weken.
Bak ze daarna in wat olie bruin en croquant.

Tip:

Server de kip met witte rijst, nasi of bami.

Abon ajam II - gekruide gerafelde kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

1 st asem
½ tl djinten
1 tl ketoembar
1 kip (1000-1200 g)
1 tn knoflook,
gesnipperde
6 el olie
2 el uien, gesnipperde
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de kip op in een beetje water met zout en de asem.
Laat het vlees heel gaar worden.
Haal het vlees van het bot en trek het met 2 vorken tot rafels.
Wrijf de uien, de knoflook, de ketoembar en de djinten tot een brij.
Laat hierin het vlees enkele uren marineren.
Bak de rafels kip in de olie, die niet te heet mag worden, knappend.
Laat ze dan uitlekken en dien zo warm mogelijk op.

Bereiding met de magnetron:

Leg de kip met het stukje asem naast elkaar in een ondiepe magnetronschaal en verwarm de kip afgedekt 18-20 min. op 70%.
Neem het vlees van het bot en rafel het.
Ga verder te werk zoals in het recept beschreven.

Acar campur – zoetzuur van gemengde groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Nasikuning.nl

Ingrediënten

150 ml azijn
1 hv bloemkoolroosjes
(kleine)
1 vl geel-wortel kunir),
geschrapte
2 st gember
2 kemirioten
1 tn knoflook
250 g komkommer,
fijngesneden
250 g kool, witte,
fijngesneden
1 lombok, rode
1 tl mosterd, grove
1 spr sereh
1 hv sperzieboonjes
150 ml suiker
300 ml water
250 g wortel,
fijngesneden
1 tl zout

hv = handje vol
vl = vingerlengte

Bereiding.

Stamp knoflook, zout, kemirioten en kunir fijn in de cobek (vijzel).
Maak een zoetzuur van het water met de azijn en de suiker.
Voeg vervolgens het papje uit de vijzel toe.
Kook het geheel op met de gember en de sereh. Zeef het.
Spoel de meegekookte kruiden af onder de kraan; voeg ze weer toe en breng het weer aan de kook.
Voeg de groenten een voor een toe, beginnend met de wortel, witte kool, dan de bloemkool en de boontjes(diepvries) en als laatste de komkommer.
Voor de kleur kun je een rode peper meekoken.
Breng het zoetzuur op smaak met mosterd.
Serveer het zoetzuur koud bij de rijsttafel.

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

Ajam boemboe roedjak – kip in pikante saus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jan Rijks

Ingrediënten

- asem of citroensap
1 kip
2 tn knoflook
1 laos, stukje
6 lomboks, ontpitte
- olie
1½ kp santen
1 sereh, stukje
1½ tl trassi
6 uien, rode
- zout, naar smaak

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte kip in stukken.
Doe de stukken kip in de asem en braad ze even in hete olie.

Wrijf de ingrediënten (lomboks, trassi, uien, knoflook) fijn in een oelekan.

Fruit de ingrediënten in 1 el hete olie.

Doe daarna de santen, laos, sereh, asem en de kip bij deze boemboe en laat alles bijna droog koken.

Voeg telkens wat water toe als de kip nog niet zacht genoeg is.

7

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

Ajam ketjap met fruit.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

125 g ananasstukjes
1 dl ketjap
500 g kipfilet
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g perziken
1 pk rijst
- sambal
70 g tomatenpuree
2 uien
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens het beschrijving op de verpakking.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de kipblokjes toe en bak ze rondom bruin.
Doe de tomatenpuree erbij en laat die even meebakken.
Voeg de ananas- en de perzikstukjes samen met het sap toe en meng die er goed door.
Giet de ketjap erbij en laat alles 5 min. goed doorkoken.
Stort de rijst in een ringvorm op een schaal.
Breng de saus op smaak met zout, peper en sambal en schenk deze in de rijstring.

Ajam pedas – pittige kip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: PM3.nl

Ingrediënten

1 st asam, groot
- citroensap
1 el ketjap
1 kip (800 g)
2 tn knoflook, gesneden
1 el olie, olijf-
2 el sambal trassi
3 uien, gesnipperd
- walnoten
- 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.

Wrijf de asam in 2 el water los.
Snij de kip in 4 stukken.
Marineer de kip in het asampapje.
Droog de kip af.
Bestrijk de kip met olijfolie.
Rooster de kipstukken in de oven of op
houtschool halfgaar.
Stamp de uien, knoflook en sambal tot een brij.
Blendeer het uimengsel.
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe tot het
uimengsel.
Bestrijk de kip met het uimengsel.
Rooster de kip opnieuw.
Herhaal, tijdens het roosteren, het bestrijken
van de kip enkele keren (tot de kip bruin en
gaar is).

Asem-water.



Menugang: -
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

¼ pk asem
½ dl water, lauw

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de asem in het lauwe water.
Wrijf met de vingers de vezels van de pitten.
Zeef daarna het vocht.

Atjar biet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: KookFreak.nl,
PisangSusu.nl

Ingrediënten

4 el azijn
4-5 bieten, gekookte
4-5 kruidnagels
12 peperkorrels
4 el suiker
3 dl water
2 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bieten in niet te dunne plakjes.
Kook de suiker met het zout, de kruidnagels en de peperkorrels in 3 dl water.
Voeg zodra het water kookt de bieten toe en breng alles nogmaals aan de kook.
Giet de azijn erbij en laat nog 3 min. sudderen.
Laat de bietjes afkoelen in een diepe kom.

Tip:

Indien koel weggezet kan atjar biet lang bewaard worden.

Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: PM3.nl

Ingrediënten

½ kp azijn
1 komkommer
2 tl suiker
1 tl zout

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.

Schil de komkommer.
Snijd de Komkommer in schijven of reepstukjes.
Roer de azijn, suiker en zout door elkaar.
Laat de komkommer in het azijnmengsel trekken.

Tip:

Ook lekker bij boerenkoolstampot.

12

Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

3 el azijn
1 komkommer
3 kruidnagels
2 lomboks, rode,
ontpitte
- peper
2 el suiker
2 uien
1 el 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.

Schil de komkommer en snijd hem in schijfjes. Doe de schijfjes in een kom en schep ze met het zout door elkaar.

Laat het zout drie uur intrekken.

Spoel de komkommerschijven daarna in een vergiet onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.

Doe de azijn, suiker, peper en de kruidnagels met ongeveer ½ dl water in een pannetje en breng het mengsel aan de kook.

Temper de hittebron en laat alles circa 10 min. zachtjes koken.

Doe de droge komkommerschijven met de klein gesneden rode peper in een pot.

Schenk de nog kokende, kruidige azijn door een zeef er overheen.

Laat het mengsel afkoelen.

Sluit de pot en laat het tafelzuur voor gebruik een dag of vijf staan.

Bewaar het zoetzuur in de koelkast.

Atjar sajoeran koening – zoetzuur van gem. groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1/3 kp azijn
2 daoen salam
2 tl djahé
5 kemiriepitten
2 tl koenjit
1 komkommer
300 g kool, groene
5 tn knoflook
1 tl laos
2 lomboks, groene
2 lomboks, rode
- mosterd
- olie, sla-
10 rawit's
1 stgl sereh
- suiker
50 g taugé
10 uien, rode
- vé-tsin
- zout

Bereiding.

Stamp de knoflook fijn.
Stamp de djahé fijn.
Stamp de koenjit fijn.
Fruit de knoflook, djahé en koenjit lichtgeel in wat slaolie.
Voeg de daoen salam, sereh, laos, vé-tsin, 1 tl mosterd, het water en de azijn toe aan het knoflookmengsel.
Voeg, zodra het mengsel kookt, de overige ingrediënten toe (ontpuit de lomboks en snijd ze in de lengte; laat de rawit's heel).
Laat dan de gesneden kool, komkommer (zonder merg) en indien aanwezig wat sperziebonen halfgaar koken.
Haal de sereh en salam eruit.

14

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

Atjar taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2004

Ingrediënten

200 ml azijn, natuur-
1 tl gemberpoeder
1 tn knoflook, geperst
1 peper, rode
4 el suiker
125 g taugé
300 ml water
1 wortel, geraspt
1 tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 45
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de taugé in een zeef en laat ze uitlekken. Halveer de peper en verwijder evt. de zaadjes. Snijd de peper in reepjes en vervolgens in stukjes.

Meng de taugé, de wortel en de peper in een schaal.

Breng in een steelpan de azijn, het water, de knoflook, het zout, de gember en de suiker aan de kook.

Kook het geheel al roerend door tot suiker is opgelost (niet met gezicht boven de pan hangen en inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel).

Schenk het azijnmengsel over de groenten en laat de atjar afkoelen.

Tip:

Afgesloten verpakt in schone glazen potten of plastic bewaardoosjes is de atjar in de koelkast nog enkele dagen houdbaar.

Babi pangangsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2023-06, Danny Lee

Ingrediënten

25 g ananasschijven, op sap
200 ml azijn, natuur-
½ stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezouten
1 tl chilivlokken
½ citroen
15 g gember, verse
½ bl knoflook
2 el maïzena
½ sinaasappel
200 g suiker, kristal-
80 g tomatenpuree
2 uien, middelgrote
1,1 l water
1 el zout

Bereiding.

Snijd de bleekselderij in stukken van 5 cm. Pel de knoflook en snijd de uien in kwarten. Boen de citroen en sinaasappel schoon en halveer ze. Kneus de gember en snijd hem in plakken. Doe de bleekselderij, de chilipoeder, de knoflook, de ui, de citroen (inclusief schil), de sinaasappel (inclusief schil), de ananas en de gember in de blender. Mix het geheel tot een grove puree (stukjes ter grootte van een rijstkorrel). Verhit de boter in een hapjespan en fruit de puree 5 min. op laag vuur. Voeg 1 l water (per 4 personen) toe en breng het aan de kook. Doe de tomatenpuree, de azijn, de suiker en het zout erbij en breng het op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook. Kook het tot ongeveer de helft in (ca. 30 min.). Zet het vuur uit. Meng ondertussen de maïzena met de rest van het water. Voeg het toe aan de ingekookte saus en meng de saus tot deze dik is. Voeg evt. meer maïzena toe als de saus te dun is. Laat de saus afkoelen en schenk de saus in gesteriliseerde potten.

Tips:

Je kunt in plaats van ananas op sap ook verse ananas gebruiken.
Je kunt in plaats van chilivlokken ook 10 gedroogde rawitpepers gebruiken.
Heerlijk om bijv. kip in te roerbakken of te serveren bij een loempia.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 56 g
Natrium: 520 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Babi pangangsaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4 (3 dl)
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta - Waldi

Ingrediënten

2 dl bouillon (evt. tablet)
1 tl djahé (gemberpoeder)
1 el ketjap manis (Conimex)
2 tn knoflook
1 el olie, arachide-
1 tl sambal oelek
1 el sherry, droge of wijn, rijst-, Chinese
2 el suiker, Javaanse of suiker, basterd-, bruine
4 el tomatenpuree
1 ui

Bereiding.

Hak de ui en knoflook ragfijn.
Verhit de olie in een wadjan of wok.
Fruit de ui en de knoflook er gedurende 2 min. in.
Voeg vervolgens bouillon, djahé, sambal oelek, tomatenpuree, sherry of rijstwijn en suiker toe. Blijf zolang roeren tot er een egaal mengsel is verkregen.
Laat de saus 3 min. op een laag afgestelde warmtebron zachtjes pruttelen.
Roer de ketjap manis erdoor en voeg eventueel 1 à 2 el kokend water toe.

Tip:

Deze Indonesische babi pangang-saus is natuurlijk bedoeld voor babi pangang. De saus past overigens ook heel goed bij geroosterde vis en gevogelte. De saus kan ingevroren worden.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bah-pao (basisdeeg).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: J.T. Ancona

Ingrediënten

500 g bloem
1 ei
25 g gist, verse gist òf
10 g droge gist (deze
hoeft niet te worden
opgelost)
1 el suiker
3 dl water, lauw
1 snf zout

Bereiding.

Doe 25 g gist in een kopje.
Giet een ½ dl lauw water bij de gist.
Laat de gist al roerende oplossen.
Meng de bloem, gist, ei, suiker en zout in een
grote mengkom.
Meng nu beetje bij beetje de rest van het lauwe
water erbij.
Besla het deeg tot een soepele bal ontstaat.
Leg het deeg in een beslagkom.
Dek de beslagkom af met een vochtige doek.
Laat het deeg circa 1½ uur rijzen op een warme
plaats; in ieder geval tot 2x de oorspronkelijke
grootte (zo nodig 1 nacht laten staan).

18

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

Basisrecept - sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
1 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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaden uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Cucur – gefrituurde, zoete rijstmeelkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

250 g gula djawa,
geraspte
1 tl kaneel
- olie
220 g rijstmeel
2½ dl water

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.

Meng het rijstmeel met de kaneel en de gula djawa en roer het water erdoor tot het een glad beslag is.

Verhit ca. 1 dl olie in een wok tot 175°C.

Voeg tijdens het bakken steeds wat olie toe zodat de hoeveelheid rond 1 dl blijft en houd de temperatuur constant.

Schep voor elk koekje 3 sauslepels van het beslag in het midden van de wok en besprenkel het regelmatig tot de rand droog en gekruld is.

Daging ketjap (slowcooker).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Receptendb.nl

Ingrediënten

2 bk Boemboe voor Babi
Ketjap (Conimex)
1 bk champignons
1 kg rundvlees
2 uien, gesnipperd
2 dl water

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

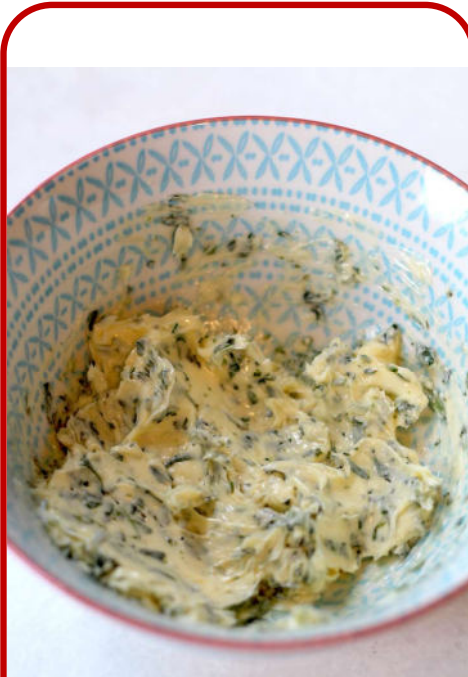
Bereiding.

Snijd het rundvlees in kleine blokjes.
Doe het rundvlees en de ui in de slowcooker.
Roer de bakjes Boemboe Babi Ketjap in 2 dl
heet water roeren.
Roer dit mengsel door het vlees.
Zet de slowcooker 5 uur op 'high'.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst en komkommer-
tomaatsalade.

Dragonboter met knoflook, sjalot, gember en kerrie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jan Plasmans

Ingrediënten

200 g boter
1 el dragon, gehakt
1 tl gemberwortel,
geraspt
1 tl kerrie
1 tn knoflook,
gesnipperd
- peper, versgemalen
1 el peterselie,
fijngehakt
1 el selderij, gehakt
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Duivelsgeheim.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Indische
geheimen

Ingrediënten

30 pepers, groene, lange
6 sjalotjes
6 tomaatjes, kleine, niet
te rijp

Bereiding.

Doe de tomaten en sjalotten in stukken gesneden in een schaal.
Plaats de schaal in een pan kokend water (er mag geen water op de tomaten en sjalotten komen).
De pepers legt men rond het schaaltje in het kokende water, zodat ze net onder staan.
Laat het water 15 min. koken.
Giet de pepers af.
Stamp dan alle ingrediënten goed door elkaar of maal ze in de keukenmachine tot het een gladde saus is geworden.

Tips:

Deze saus kun je gemakkelijk invriezen.
Lekker bij vlees en groenten.
Een klein beetje in bv. tomatensoep of macaroni is ook erg lekker (als je van pittig houdt).

23

Bereidingstijd: 25-30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gember-serehcocktail.



Menugang: Drank
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Geert,
Tallsay.com

Ingrediënten

1 gemberwortel, verse
- ijsklontjes
1 peper, rode, hete
5 stgl sereh
1 l water, mineraal-, met
prik

Bereiding.

Was de gember en snijd de wortel in flinterdunne stukjes.

Was de sereh en snijd 1 stengel in kleine ringetjes.

Snijd tien dunne ringetjes van een hete rode peper.

Pureer de flinterdunne gember, de ringetjes peper en de ringetjes sereh.

Neem een karaf en vul deze met het mineraalwater en de gepureerde ingrediënten.

Schenk het mengsel door een zeef, in 4 longdrinkglazen en garneer ze met een serehstengel, die je als roerstaaf in het glas zet.

Serveer de cocktail met ijsklontjes.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

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 min. 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 min. 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.

Goela djawa sirop – palmsuikersiroop I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: MijnRecepten-
boek.nl

Ingrediënten

100 g goela djawa
(palmsuiker)
¼ tl pandan essence
3 el suiker
2 dl water

Bereiding.

Meng alle ingrediënten in een pan en kook deze zachtjes totdat de suikers volledig zijn opgelost.

Zeef de sirop daarna door een fijne zeef of een kaasdoek (op die manier verwijdert u namelijk de palmvezels die zich in de goela djawa bevinden).

Bewaar de sirop in de koelkast.

Bereidingstijd: 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

Indische andijvie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg andijvie
½ bouillontablet, vlees,
verkruid
5 el ketjap manis
2 tn knoflook,
gesnipperd
2 el olie, olijf-
2 pepers, rode, Spaanse
500 g speklappen,
doorregen
2 uien, grote

Bereidingstijd: 20-30
min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - 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

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Was de andijvie en snijd ze in reepjes.

Snijd de speklappen in blokjes.

Pel de uien en snipper ze.

Ontdoe de pepers van pitjes en zaadlijsten en snijd ze in kleine reepjes.

Verhit de olie in een wok.

Bak het vlees hierin snel rondom bruin.

Bak de ui, Spaanse peper en knoflook plm. 2 min. mee.

Roer de ketjap en bouillontablet erdoor.

Voeg de kleingesneden andijvie toe en bak even mee.

Breng op smaak met peper, zout en evt. wat sambal.

Tip:

Lekker met rijst of aardappelpuree.

Indische bami.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / Slank
Bron: NVN.nl

Ingrediënten

2 ketjap, zoete, scheutjes
2 tn knoflook
300 g kool, witte
450 g mie
1 pepertje, Spaans
2 str prei
3 speklapjes
2 uien
200 g wortel, winter-

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.

Snijd de vetranden van de speklapjes.
Snijd de vetrandjes in kleine stukjes.
Snijd het spek in blokjes.
Pers de knoflook.
Snijd de peper fijn.
Meng de spekblokjes, knoflook en peper in een schaal door elkaar.
Kook de mie in kokend water in zo'n 3 min. beetgaar.
Giet de mie af.
Snijd de prei in ringen.
Snijd de witte kool in smalle reepjes.
Snijd de wortel in plakjes.
Snipper de ui.
Bak de stukjes vet in een wok op matig vuur uit tot kaantjes.
Bak de ui mee in het vet tot het half bruin kleurt.
Haal de ui en de kaantjes uit de pan.
Bak het varkensvlees in het vet.
Voeg de wortel, prei en witte kool toe aan het vlees en bak deze mee.
Voeg na 5 min. de kaantjes en ui toe.
Bak het geheel door tot de kool beetgaar is.
Voeg naar smaak de ketjap toe.
Roer tenslotte de mie er door.

Tips:

Natriumarme ketjap bevat nauwelijks natrium, maar wel veel kalium.
Houd hier dus rekening mee als u een kaliumbeperking heeft!

Indische zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
puree van
300 g gehakt
1 sch ketjap
2 tn knoflook (of meer
naar smaak)
½ zk kruidenmix voor
nasi
- olie, olijf-
1-2 tl sambal (of meer
naar smaak)
2 uien
500 g zuurkool, verse
- vuurvaste schaal

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de zuurkool (bij zuurkool uit een pakje voeg je geen water toe; bij verse zuurkool doe je er wel een laagje vocht bij; voordat je zuurkool gaat koken, haal je het uit elkaar met een vork; doe de zuurkool met vocht in een pan op laag vuur; met de deksel erop houd je een kooktijd aan van 5 min.).
Snijd de uitjes klein.
Snijd de knoflook klein.
Fruit de uitjes en de knoflook in wat olie.
Voeg de gehakt toe en bak die rul.
Voeg de sambal, de ketjap en de nasikruiden toe.
Meng het gehakt, de puree en de zuurkool goed door elkaar.
Doe het mengsel in een vuurvaste schaal.
Zet de schaal in de oven tot een bruine korst op de zuurkool komt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

Indonesische gehaktballetjes (zoutloos).



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl citroengras of sereh
1 ei
500 g gehakt, half-om-half
1 tl gemberpoeder
½ tl kaneel
1 tl kerriepoeder
2 tl knoflookpoeder
1 tl komijn
1 tl korianderpoeder
1 tl kurkuma
3 el olie of boter
4 el paneermeel
1 tl paprikapoeder
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 tl suiker, palm-

Bereiding.

Verwarm 1 el olie in een koekenpan.
Doe alle kruiden en de suiker in de koekenpan.
Bak de kruiden even aan, roer goed door elkaar en haal de pan van het vuur.
Laat het kruidenmengsel afkoelen.
Doe het afgekoelde mengsel bij het gehakt.
Doe het gesnipperde uitje, het ei en de paneermeel bij het gehakt.
Kneed alle ingrediënten goed door het gehakt.
Vorm er balletjes van ter grootte van een pingpongbal.
Verhit de olie of boter in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in ca. 15 min. bruin en gaar.

Tip:

Zowel warm als koud te gebruiken.

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

Indonesische rendang (slowcooker).



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht

Keuken: Indonesische

Personen: 5

Sterren: ***

~~Snel~~ / ~~Slank~~

Bron: EefKooktZo.nl

Ingrediënten

1 el crème, kokos-
3 bld djerok poeroer
(limoenblaadjes)
1 el gember, geraspte
2 el ketjap manis
3 tn knoflook
2 tl komijn
1½ el koriander,
gemalen (ketoembar)
½ tl kruidnagelpoeder
2 tl laos
200 ml melk, kokos-
3 uien, middelgroot
- olie, om te bakken
1 peper, rode
1 st steranijs
2 el suiker, palm-
1½ tl trassi
1 kg vlees, rund-
(magere runderlappen)

Bereiding.

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Maak de boemboe door de volgende ingrediënten fijn te malen in een keukenmachine: de uien, de knoflook, de gember, de rode peper, de trassi, de crème kokos, de ketjap manis, de palmsuiker, de ketoembar, de komijn, de laos en de kruidnagelpoeder.

Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de boemboe kort aan tot deze lekker begint te ruiken.

Voeg dan de stukjes rundvlees toe en bak deze om en om bruin (het vlees hoeft niet gaar te zijn).

Doe dit evt. in 2 delen als je pan niet ruim genoeg is.

Doe het vlees daarna in de slowcooker en voeg de kokosmelk, de blaadjes djerok poeroet en de steranijs toe.

Zet de slowcooker voor 5-6 uur op high of ca. 8 uur op low.

Bak het vlees evt. nog even kort aan in de koekenpan voor je het gaat serveren (dan kan de saus ook iets inkoken) en verwijder de djerok poeroet en de steranijs.

Tip:

- Serveer het gerecht met rijst, kroepoek en groenten (bijv. Indonesische maïskoekjes, ingelegde komkommer (in zuur), petjil en/of sajoerboontjes).
- Verwijder evt. de zaadlijsten uit de rode peper, dan wordt het gerecht iets minder pittig.

Vorb.tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 10 uur

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 334

Eiwit: 44 g

Koolhydraten: 14 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 8 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Javaanse gehaktballen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
snack

Keuken: -

Personen: -

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: -

Ingrediënten

1 ei

500 g gehakt, runder-
- ketjap, scheidje

1 zk nasi goreng
kruidenmix (Improba)

1 ui, gesnipperd

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen.

De airfryer voorverwarmen op 180°C.

De gehaktballen in 15 min. afbakken op 180°C.

Javaanse kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekker eten met Linda

Ingrediënten

1 el azijn, appel-
½ bouillonblokje, fijn-
gedrukt
1 el chilisaus
½ tl gember, verse,
geraspt
5 el ketchup
3 el ketjap
2 kipfilets, in stukjes
3 tn knoflook, geperst
1 el olie, olijf-, om in te
bakken
1 tl peper, zwarte,
versgemalen
300 g ui, in ringen

Bereiding.

Verwarm de olijfolie in een pan met dikke bodem.
Bak hierin de uienringen 5 min.
Voeg daarna de kip toe, en bak die mee tot dat deze net gaar is.
Meng ondertussen in een kom de ketjap, de ketchup, de chilisaus (of sambal), de azijn, de versgemalen peper, de knoflook, het bouillonblokje en de gember door elkaar.
Voeg het mengsel toe aan de pan en laat het geheel 10 min. zachtjes pruttelen.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking.
Bak de spekjes in een droge koekenpan uit. Laat het uitgelopen vet in de pan zitten.
Voeg de prei toe en bak dit mee totdat de prei is geslonken.
Roer de hamblokjes en taugé erdoor, verwarm die kort mee.
Hussel de rijst erdoor en serveer het met de Javaanse kip.

Ingrediënten (vervolg):

125 g hamblokjes
1 el olie, olijf-, om in te bakken
2 preien, in ringetjes
300 g rijst
125 g spekreepjes
125 g taugé

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Katjangsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Televizier culinair

Ingrediënten

1 el citroensap
2 el gembersiroop
- ketjap manis
4 tn knoflook
200 ml melk (of water)
2 el olie,
2 pepers, rode
1 pt pindakaas
1 tl trassi
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui en de knoflook.
Snipper de ui en de knoflook heel fijn.
Maak de pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de pepers.
Snijd de pepers fijn.
Verhit de olie in een pan.
Fruit de ui, knoflook en pepers even aan in de olie.
Bak de trassi ca. 1 min. mee met de ui.
Voeg de pindakaas toe aan het ui-mengsel.
Voeg zoveel melk of water toe aan de pindakaas dat een mooie gladde saus ontstaat.
Breng de saus op smaak met gembersiroop, citroensap, ketjap en evt. zout.

Ketjap tempeh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2022-4

Ingrediënten

225 ml ketjap manis
2 el olie, zonnebloem-
1 el sambal oelek
500 g tempeh
(- zout)

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 1600 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de tempeh in blokjes van ca. 1½ cm.
Verwarm de olie in een hapjespan en bak de tempeh, regelmatig omscheppend, op een hoog vuur in ca. 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de sambal en ketjap toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag en stook het gerecht 10 min., regelmatig omscheppend, zodat de ketjap niet aanbakt.
Breng het gerecht evt. op smaak met zout.

Kipsaté I.



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

Ingrediënten

450 g kip, zonder vel en botjes, gesneden in blokjes van 2,5 cm

Marinade:

2 el citroensap
1 tl koenjit
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
2 el olie
2 el sojasaus

Saus:

1 tl chilipoeder
- marinade,
overgebleven
2 el olie
1 kp pindakaas
1 tl suiker, bruine
1 ui, kleine,

Bereiding.

Laat het vlees onder regelmatig draaien ongeveer 10-15 min. roosteren.
Vet het vlees regelmatig in met het restant van de marinade.
Verhit de olie voor de saus in een kleine sauspan.
Voeg de ui en de chilipoeder toe aan de olie.
Bak de ui tot ze glazig wordt.
Zet de sauspan even apart.
Voeg als het vlees bijna gaar is het restant van de marinade toe aan de uien.
Voeg de overige sausingrediënten toe aan de uien.
Roer de saus goed door.
Verdun de saus zo nodig met wat water.
Besmeer de saté met de saus ca. 1-2 min. voor het einde van de roostertijd.
Verdeel de satéspiesen over 4 bordjes.
Giet nog wat saus over de spiesen.
Garneer de saté met citroenschijfjes en korianderblaadjes.

Wijntip.

Huiswijn rood, Frankrijk.

fijngesneden

Garnering:

- citroenschijfjes
- korianderblaadjes

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - 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

Groente: -g

Zout: -

Kipsaté II.



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

Ingrediënten

3 dl ketjap manis
1200 g kipfilet
3 tn knoflook
1 dl olie, sla
6 g peper, gemalen
12 satéprikkers
15 g suiker
6 g zout

Bereiding.

Vraag de poelier/slager om kipfilet van de dij (is het sappigst).

Pers de knoflooktenen uit.
Snijd de kipfilet in grove blokjes.
Meng de olie en de ketjap in een kom.
Voeg de suiker, peper, zout en knoflook toe.
Roer alles goed door elkaar.
Leg de kipfilet in de marinade.
Dek de kipfilet af met aluminiumfolie.
Zet de kip ca. 2 uur in de koelkast.
Rijg de gemarineerde kip op de satéprikkers (ongeveer 3 stukken per stokje).
Verhit de grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
Leg 2 à 3 stokjes op de plaat of in de pan.
Draai de stokjes regelmatig om, zodat de saté aan alle kanten mooi bruin wordt.

Tip:

Serveer het gerecht met pindasaus.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: -g
Zout: - g

Komkommer in ketjap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: J. Plasmans

Ingrediënten

1 el ketjap (manis)
1 komkommer
1 olie

Bereiding.

Schil de slangkomkommer, haal de zaadlijsten eruit en snijd ze in de lengte door.
Snijd de twee helften in partjes.
Verhit wat olie in een koekenpan.
Voeg de partjes komkommer toe en giet hierover de ketjap.
Laat dit alles nu in circa 5 min. gaar sudderen..

40

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

Loempia dipsaus.



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

Ingrediënten

½ el azijn
1 el gembersiroop
½ dl ketjap manis
(Conimex)
2 tl sambal oelek
(Conimex)

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Loempiavellen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Marijke Geurts

Ingrediënten

1 kg bloem, tarwe-
1 ei
- olie, sla-
- water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng bloem met water en zout tot een beslag (iets dunner dan voor pannenkoeken, en voeg het ei toe).

Verhit wat olie in een koekenpan (met antiaanbaklaag) en giet er een dun laagje beslag in.

Bak het vel gaar maar zorg dat het wit blijft. Het beste kun je het vel met de handen keren (heel vlug).

Laat het afkoelen en vul het zo snel mogelijk. Sluit de naden van de loempia met wat beslag of een geklutst ei.

Een scheurtje in het beslag kan hersteld worden door er met een kwastje wat beslag overheen te strijken.

Nasi koening I.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
1½ tl koenjit
2 el olie, arachide-
300 g rijst
5 dl santen
1 ui

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.

Schep de knoflook door de ui.
Voeg de rijst, onder voortdurend omscheppen, er beetje bij beetje bij.
Blijf alles zolang omscheppen tot de rijstkorrels er enigszins 'glazig' uitzien.
Schenk de santen bij de rijst.
Voeg de koenjit toe aan de rijst.
Roer de rijst door tot de santen aan de kook is gekomen.
Leg de deksel op de pan.
Temper de warmtebron.
Laat de rijst in 18-20 min. zachtjes gaar koken.
Neem de deksel van de pan.
Schep de rijst met een grote (vlees)vork om.
Laat de rijst even droogstomen.
Schep de rijst in een voorverwarmde kom.

Tips:

Nasi koening past uitstekend bij gerechten met varkensvlees òf met kip. Bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.
Nasi koening krijgt een nog kruidiger smaak wanneer u tegelijk met de koenjit ook nog 1 tl kerrie djawa toevoegt.

Nasi koening II.



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

Ingrediënten

2 daoen salam (= Indonesisch laurier)
1 tl koenjit
500 g rijst, droogkokend
2 el santenmix
1 el serehpoeder
½ el zout

Bereidingstijd: 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.

Was de rijst goed.
Doe de rijst met wat zout, koenjit, serehpoeder en daoen salam in zoveel koud water, dat het water ca. 4 cm. boven de rijst staat.
Breng de rijst aan de kook.
Roer de rijst goed door.
Zet de pan met rijst op de spaarbrander zodra er putjes in de rijst vallen.
Roer de santenmix door de rijst.
Laat de rijst op een sudderplaatje nog ca. 10 min. zacht doorstomen.
Doe de rijst over in een platte schaal.
Laat de rijst even uitwasemen.
Verwijder voor het serveren de daoen salam.

Nasi koening III.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook
1½ tl koenjit
2 el olie, arachide-
300 g rijst
5 dl santen
1 ui

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.

Snipper de ui.
Pel de knoflook af.
Hak de knoflook ragfijn.
Verhit de olie.
Fruit de ui in de olie tot hij glazig ziet.
Scheep de knoflook door de ui.
Voeg de rijst, onder voortdurend omscheppen, er beetje bij beetje bij.
Blijf alles zolang omscheppen tot de rijstkorrels er enigszins 'glazig' uitzien.
Schenk de santen bij de rijst.
Voeg de koenjit toe aan de rijst.
Roer de rijst door tot de santen aan de kook is gekomen.
Leg de deksel op de pan.
Temper de warmtebron.
Laat de rijst in 18-20 min. zachtjes gaar koken.
Neem de deksel van de pan.
Scheep de rijst met een grote (vlees)vork om.
Laat de rijst even droogstomen.
Scheep de rijst in een voorverwarmde kom.

Tips:

Nasi koening past uitstekend bij gerechten met varkensvlees of met kip. Bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.
Nasi koening krijgt een nog kruidiger smaak wanneer u tegelijk met de koenjit ook nog 1 tl kerrie djawa toevoegt.

Oerap-oerap - een Indonesisch groentegerecht.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
DitMoetAndersKunnen.nl

Ingrediënten

2 bld daon djeroek
poeroet
4 el kokos
150 g kool, groene, fijn-
gesneden
100 g taugé

- aluminiumfolie

Voor de boemboes:

1 tl goela djawa
½ tl kentjoer
1 tn knoflook,
gesnipperde
½ tl laos
½ tl pasta, asem-
3 tl sambal
½ tl trassie
1 el ui, gesneden

Bereiding.

Verwarm de oven voor op de hoogste stand.
Wrijf de ingrediënten voor de boemboes tot een papje.

Vermengen de kokos en 2-3 el water door het papje (de massa vormt een bal, maar mag niet drijfnat worden).

Kneus de djeroek poeroet en verpak deze samen met de kokosmassa in een strook aluminiumfolie, zo dat er niets uit kan lekken. Laat het pakje 15 min. in de oven garen.

Spoel de taugé ondertussen af met kokend water en laat de taugé uitlekken.

Blancheer de andere groente beetgaar.

Meng de groente met de boemboes.

Tips:

- Het gerecht kan lauw of koud worden opgediend.
- Vervang de groene kool eens door spitskool, andijvie óf 200 g fijngesneden snijbonen (snijbonen kunnen hetzelfde behandeld worden als de taugé).

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pisang goreng – gebakken banaan I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 kam bananen, bak-,
rijpe (pisang radja)
1 gls bloem, tarwe-
1 ei
- olie
½ gls santen
½ kp suiker, poeder-

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.

Meng de tarwebloem, poedersuiker en ei tot een glad beslag.
Schil de bakbananen.
Snijd de bananen in stukken.
Haal de stukken bakbanaan door het gemaakte beslag.
Doe ruim olie in een wadjan, wok, koekenpan of frituurpan.
Laat de olie op temperatuur komen (180°C).
Bak de in het beslag gedompelde stukken bakbanaan krokant en goudgeel in de olie.

Rauwe sambalans.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kookkunst uit het verre oosten

Ingrediënten

3 el asemwater
- groenten, fijngesneden
(ui, komkommer,
tomaat, radijsjes, enz.)
1 tl sambal oelek
1 tl trassie, gebrande
1 tl zout

Bereiding.

Wrijf de kruiden fijn.
Meng de kruiden met de overige bestanddelen.

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

Rendang pedis – Pittig rundvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

4 chilipepers, rode
1 sgl citroengras
2 bld djerekpurut
2 tl djinten
2 tl ketoembar
3 tn knoflook
2 dl kokosmelk
3 sch laos
600 g runderlappen,
doorregen
2 bld salam
2 tl suiker, bruine
1 ui, grofgehakt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de runderlappen in blokjes.
Draai de ui, knoflook, rode pepers in een
keukenmachine tot puree.
Doe het vlees in een pan met de andere
ingrediënten en de puree.
Voeg bescheiden wat zout toe.
Breng het geheel aan de kook.
Laat het gerecht op een laag vuur stoven (geen
deksel op de pan).
Na 2 uur is het vlees voldoende zacht.
Draai het vuur iets hoger.
De bedoeling is nu dat de saus gaandeweg
verdampt en de vrijkomende olie opgenomen
wordt.
Roer voldoende om aanbranden te voorkomen.

Roedjak manis – Indische vruchtensalade.



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

Ingrediënten

1 ananas, kleine
2 appels, zachtzure
(rode schil)
1 tl citroensap òf
limoensap
2 el ketjap manis
1 komkommer
1 mango, kleine
2 el paprikastukjes,
zoetzure
2 tl sambal oelek
4 el suiker, basterd-,
bruine òf suiker,
Javaanse
5 el water, kokend

Bereiding.

Verwijder de harde kern van de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in smalle reepjes of in blokjes.
Halveer de mango.
Verwijder de pit uit de mango.
Scheep het vruchtvlees van de mango uit de schillen.
Snijd het vruchtvlees van de mango in blokjes.
Scheep in een kom de komkommer en vruchten door elkaar.
Laat de paprikastukjes goed uitlekken.
Los de suiker op in kokende water.
Voeg de ketjap, sambal oelek en citroensap toe aan de suiker.
Schenk het mengsel over de vruchten.
Scheep de vruchten luchtig om.
Strooi de paprikastukjes over de vruchten.

Tips:

Serveer de roedjak manis op aparte bordjes.
Serveer de roedjak manis bij voorkeur op kamertemperatuur.

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

Sambal badjak.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Porties: 10
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Badjak.nl

Ingrediënten

2 stl citroengras (alleen
onderste gedeelte)
2 tl garnalenpasta
12 kemiri-noten
3 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
200 ml melk, kokos-
4 el olie, arachide-
2 el olie, soja-
10 pepers, rode, grote
3 tl suiker, basterd-,
bruine
125 ml tamarindesaus
2-3 uien, witte, in
stukken
1 snf zout

Sambal badjak komt oorspronkelijk uit Oost Java en staat bekend als zeerovers sambal. De badjak werd namelijk aan wal klaargemaakt en door zijn lange houdbaarheid kon het aan boord van een schip maandenlang goed blijven. Sambal badjak is een licht zoete, milde sambal variant die bij heel veel verschillende gerechten past. Het geheim van sambal badjak zit 'm erin dat deze veel verfijnde ingrediënten bevat die kort gebakken worden.

Vorbereiding.

Snij de pepers in ringen (met zaadlijsten).
Snij de ui in grove stukken.
Pel de knoflook en snijd ze fijn.
Snijd de onderste 8 cm van de
citraengrassstengels in grote stukken.

Bereiding.

Doe de pepers, de ui, de knoflook en de kemiri-noten in een keukenmachine en maak er in enkele minuten een gladde pasta van.
Voeg dan de garnalenpasta, de laos en de suiker toe en meng het geheel tot een gladde pasta.
Verhit de olie.
Bak de pasta totdat de uien gaar en bruin zijn.
Voeg dan de tamarindesaus, de stukken citroengras, de kokosmelk en evt. een beetje zout toe.
Laat het geheel op een zacht vuur garen en roer het regelmatig door.
De sambal badjak is bijna klaar als het mengsel dikker wordt en de olie bovenop komt drijven.
Verwijder de stukken citroengras en laat de sambal afkoelen.
Doe de sambal in gesteriliseerde potjes en laat ze goed afkoelen.

Tips:

- Gebruik eens palmsuiker i.p.v. basterdsuiker
- Gebruik eens kokosolie i.p.v. soja-olie; gebruik dan iets meer citroengras.

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sambal goreng buncis - hete boontjes II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2022-4

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
100 g santen (kokos-
crème)
500 g sperziebonen,
verse
½ el tomatenpuree, in
blik
½ ui, middelgrote
100 ml water
(- zout)

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 80 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.

Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.

Kook de sperziebonen 6 min.

Schep ze met de schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.

Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.

Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.

Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water (per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.

Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.

Breng evt. op smaak met wat zout.

Sambal goreng kentang.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g fritessticks
1 tl sambal
2 el suiker
4 el uitjes, gefruite
2 el water, warm

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.

Los de suiker op in het warme water.
Meng het suikerwater, sambal en uitjes in een koude koekenpan.
Zet de pan op een hoog vuur.
Voeg de fritessticks toe.
Roerbak het mengsel enkele minuten tot dat de fritessticks heet zijn en de bodem van de koekenpan droog is.
Laat de sambal goreng kentang onder af en toe omroeren in de pan afkoelen.

Sambal goreng mossel – hete mosselen.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Salamat makan

Ingrediënten

2 tn knoflook,
fijngesneden
1 tl laos
1 zk mosselen, verse (2
kg - nog in schelp)
- nootmuskaat
- olie, sla-
- peper
1 st prei, in ringen
- sambal
1 bs selderie, schone (6
á 8 st.)
1 tomaat, grote, in
stukjes
1 ui, grote, in ringen
2 uien, grote,
fijngesneden
- zout

Bereiding.

Was de mosselen.

Kook de mosselen in wat water met de uienringen, wat prei en de hele selderie.

Haal de mosselen, indien gaar, uit de schelp.

Laat de mosselen uitlekken.

Fruit de knoflook, de stukjes ui en de stukjes tomaat en sambal naar smaak in wat slaolie. Voeg de mosselen er aan toe en maak af naar smaak.

Serveer de mosselen bij witte rijst of gewoon bij de borrel.

54

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Sambal goreng telur I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mijnrecepten-
boek.nl

Ingrediënten

8 eieren, hardgekookt
2 tl knoflookpoeder
1½ tl laos
2 el olie, arachide-
3-4 tl sambal oelek
1½ el santenmix
2-3 tl suiker, Javaanse
suiker of bruine
basterdsuiker
1½ el tomatenpuree
2 uien

Bereiding.

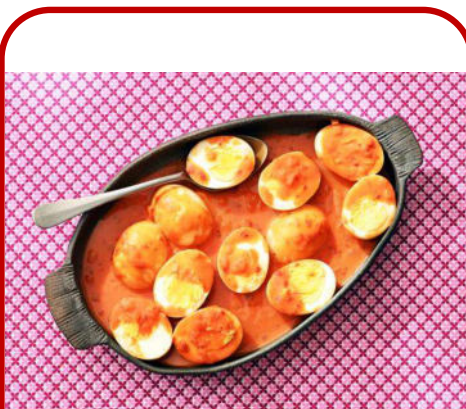
Pel de eieren.
Leg ze tot aan het moment van gebruik in warm water.
Snipper de uien zeer fijn.
Verhit de olie en fruit de uien tot ze licht bruin zijn.
Roer er de knoflookpoeder, laos, sambal, suiker en de tomatenpuree door.
Schenk er vervolgens 3 dl kokend water bij.
Laat alles flink doorkoken en roer er daarna de santenmix door.
Geef de eieren rondom inkepingen met een mes.
Temper de warmtebron en leg de eieren in de saus en laat alles 5 min. pruttelen.
Leg de eieren op een schaal en giet de saus erover.

Tip:

Heerlijk met een groente gerecht of een atjar tjampoer en gekookte rijst.
Ook als bijgerecht te gebruiken bij een rijsttafel.

Bereidingstijd: 25 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

Sambal goreng telur II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 eieren, witte
2 tn knoflook
400 ml kokosmelk
1 tl laos, gemalen
1 laurierblad
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
1 stl sereh, koelverse
1 tl suiker, kristal-
70 g tomatenpuree
(blikje)
1 ui, middelgrote

Bereiding.

Breng een pan water aan de kook.
Voeg als het water kookt de eieren toe en kook ze in 8 min. hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Snipper ondertussen de ui en snijd de tenen knoflook fijn.
Kneus de sereh met het snijgedeelte van een mes.
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de sambal, de laos en de tomatenpuree toe en bak het geheel ca. 5 min.
Voeg de suiker, de sereh, het laurierblaadje en de kokosmelk toe en laat het in ca. 5 min. tot een dikke saus inkoken (roer regelmatig).
Voeg de eieren toe aan de saus en stooft het geheel 10 min. op een laag vuur.
Schep de eieren uit de saus en verwijder de sereh en het laurierblad.
Halveer de eieren en leg ze in een schaal en schep de saus erover.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Sambal katjang.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

4 el asemwater
1 cm gemberwortel
3 tn knoflook,
fijngenhakt
8 lomboks, rode,
fijngesneden
3 el olie
500 g pinda's,
fijngestampt
3 dl santen, dikke
4 sjalotjes,
fijngesneden
2 tl suiker, bruine
basterd-
2 tl trassi
- zout

Bereiding.

Fruit de fijngestampte kruiden in de olie.
Voeg, op een laag vuur, de santen toevoegen,
terwijl het mengsel wordt doorgeroerd.
Voeg, als de santen volledig zijn opgenomen,
de pinda's en het zout toe.
Zet het vuur hoger.
Bak de massa door tot de olie eruit komt.
Haal de pan van het vuur.
Roer de asempap erdoor.

Tip:

Lekker bij saté ajam, petjel en gado-gado met witte rijst.

Sambal katjang: milde sambal, gemaakt van pinda's (katjang is pinda).

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

Sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: EigenwijsKoken.nl

Ingrediënten

1 el azijn
1 el olie
200 g pepers, chili, rode
1 tl suiker
1 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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Snijd de chili's grof in stukjes en doe eventueel handschoenen aan om jezelf te beschermen tegen het prikken.
Voeg de chili's toe aan een pan water met ongeveer 125 ml water en breng aan de kook. Laat ongeveer 15 min. pruttelen met de deksel erop.
Giet dit geheel in een keukenmachine of blender en voeg de suiker, azijn, zout en olie toe.
Laat de machine het mengsel mooi klein snijden.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast 3-4 weken houdbaar.

Sambal oelek II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Boodschappen,
Kookinspiratie

Ingrediënten

5 tn knoflook
2 el olie, arachide- of
zonnebloem-
20 pepers, rode
7 sjalotjes
2 el suiker
1 tomaat, in stukjes
2 tl trassi

1 schone jampot met
deksel

Bereiding.

Pureer de pepers, de sjalotjes, de suiker, de knoflook, de tomaat, de trassi en 1½ tl zout fijn.

Verhit de arachide- of zonnebloemolie en fruit hierin alles ca 3 min.

Schep het mengsel in een brandschone pot. De sambal is, afgesloten, max. 3 weken houdbaar in de koelkast.

Tip:

Gebruik de sambal in nasi, bami en andere gerechten die wat pit kunnen gebruiken.

59

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sambal taotjo III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el asemwater
2 el ketjap manis
1 tl laos
3 lomboks, fijngesneden
½ tl sereh
5 el taotjo
1 ui, grote, fijngesneden
- 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.

Fruit de ui, lombok, laos en sereh gedurende enige min. in wat olijfolie.

Voeg de overige ingrediënten toe en laat het geheel op laag vuur gedurende 10 min.

sudderren.

Doe er wat water bij als de massa te droog wordt, het moet een stevige puree blijven.

Tip:

Deze sambal is ook in de koelkast niet lang houdbaar, maar wel erg lekker bij nasi goreng.



Sambal tomaat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
4 tl tomatenpuree
1 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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.

Spoel de pot goed om.

Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.

Maak de Spaanse pepers schoon.

Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.

Snijd de pepers in stukken.

Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.

Laat de pepers in een zeef uitlekken.

Pureer de pepers in de keukenmachine.

Meng het zout door de sambal.

Meng de tomatenpuree door de sambal.

Doe de sambal in de pot.

Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hanos.nl, Stephen de Ruyter

Saté van lamsnek

Ingrediënten

2 kp ketjap manis (zoete ketjap)
1½ tl ketoembarpoeder
4 tn knoflook, fijngeperste
450 g lamsnek
1 limoen, sap van
1 snf peper
4 rawit (kleine rode of groene pepers)
20 satéstokjes
1-2 sjalotjes, fijngeknipperde
1 tomaat, in kleine blokjes
1 snf zout

Lontong

Ingrediënten

1 zk lontong (kleefrijst)
- zout

Bereiding.

Saté van lamsnek.

Het gerecht wordt traditioneel geserveerd met een sambal ketjap saus, maar ook met een pindasaus is het een heerlijk gerecht.

Dompel de satéstokjes in een glas met lauwwarm water (dit voorkomt dat het hout gaat splinteren tijdens het rijgen).

Snijd de lamsnek in kleine blokjes ter grootte van een mini suikerklontje.

Rijg het vlees aan de stokjes (nog niet gemarineerd).

Maak een marinade van 1 kp ketjap manis, de ketoembarpoeder, de zeer fijngehakte knoflook, en zout en versgemalen peper. Meng het goed en bestrijk de stokjes saté met de marinade.

Rooster de saté op een grill, barbecue of in een koekenpan rondom bruin.

Lak de saté nogmaals met de overgebleven marinade.

Plaats de geroosterde saté op een schaal. Schenk de sambal-ketjapsaus over de saté.

Lontong.

Zet een pan met ruim water (min. 2 l) op totdat het kookt.

Voeg een klein beetje zout toe en was de lontong onder de kraan ca. 1 min.

Plaats de lontong in de pan met kokend water en laat het in ca. 20 min. gaar koken.

De lontong wordt bol en de rijst wordt gaar gekookt.

Haal de lontong er na 20 min. uit en laat dit afkoelen.

Snijd het in kleine blokjes en het is klaar om te serveren.

Sambal ketjap saus.

Pak een koekenpan en

Fruit de rauwe vliespinda's in een koekenpan met 1 cm zonnebloemolie ca. 5-7 min. (ze moeten een klein beetje goudbruin zijn).

Doe de pinda's hierna in een vergiet en laat ze even uitlekken.

Pak een vijzel of blender en vermaal de pinda's. Voeg hier de rode sjalotjes, de fijngehakte knoflook, de lombok, de daon jeruk purut, de laos, de gula jawa en een scheut ketjap aan toe.

Voeg zout naar smaak toe.

Maal alles goed.

Sambal ketjap saus

Ingrediënten

2 bld daon jeruk purut
(citroenblad)
1 schf gula jawa
(palmsuiker)
½ kp ketjap manis
2 tn knoflook
2 schf laos (ca. 7 mm)
1 lombok, rode, in
stukjes
25 ml olie, zonnebloem-
200 g pinda's, vlies-,
rauwe
4 sjalotjes, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Verhit de koekenpan opnieuw met een dun laagje olie en bak de vermalen pinda's ca. 4-5 minuten. Voeg voorzichtig wat koud water toe totdat de saus gebonden is en een dikte heeft van pannenkoeken beslag.

Let op: de saus mag niet te dik zijn!

Tijdens het bakken komt er olie vrij vanuit de pinda's. Dat hoort zo.

Sateh kambing – saté van geitenvlees.



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

Ingrediënten

500 g geitenvlees, mals
1 tl gemberpoeder
4 tn knoflook
4 el olie
1 tl peper, versgemalen

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.

Knijp de knoflook uit in de olie.
Voeg het gemberpoeder en peper toe aan de olie.
Roer de marinade goed door elkaar.
Snijd het geitenvlees in niet te kleine dobbelstenen.
Leg het vlees in de marinade.
Scheep het vlees goed om.
Laat het vlees ca. 1 uur marineren.
Rijg het vlees aan stokjes.
Rooster de vleesstokjes.
Bestrijk het vlees tijdens het roosteren een paar keer met de marinade.

Tip:

Serveer de saté met ketjapsaus.

Snelle rendang.



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

Ingrediënten

400 g biefreepjes
1 bkl boemboe, voor rendang
800 g bonen, snij- (panklaar, koelvers)
- kokosrasp, om te bestrooien
250 ml melk, kokos-
1 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, gele

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: 200 g
Zout: 1,6 g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Kook intussen de snijbonen in ca. 10 min. beetgaar.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak hierin de boemboe ca. 1 min.
Voeg de runderreepjes toe en bak ze ca. 3 min. op een hoge stand.
Voeg de kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 5 min. pruttelen.
Serveer de rijst met de snijbonen en rendang. Bestrooi de rendang met kokos.

Tip:

Serveer de rendang met gebakken uitjes en atjar.

Soto madura - Indonesische soep met rundvlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2023-6

Ingrediënten

2 eieren
50 g gember, verse
8 kemirinoten
11 tn knoflook
200 g kool, spits-,
verse, fijngesneden
2 tl korianderzaad
20 g kurkuma, verse
(geelwortel)
3 laurierbladen
1 limoen
4 el olie, zonnebloem-
1 tl peperkorrels,
zwarte
50 g pepers, rawit-,
rood & groen
300 g rijst, pandan-
775 g runderribblappen
10 g selderij, verse
4 stl sereh, verse
(citroengras)
10 sjalotten
2 el suiker, kristal-
2 tomaten
20 g uitjes, gebakken
1 tl vetsin
2 el water
1,2 l water
2 tl zout

Bereiding.

Doe de runderribblappen, laurierblaadjes, ½ tl zout en 1,2 l water in een soeppan en breng het aan de kook.

Laat het 1½ uur met de deksel op de pan op een laag vuur koken.

Haal het vlees uit de bouillon en snijd het in blokjes van 2 cm.

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur.

Boen de kurkuma schoon.

Rooster al roerend het korianderzaad, de peperkorrels, de kemirinoten en de ongeschilde kurkuma 5 min. (tot de kemirinoten lichtbruin zijn).

Houd 2 kemirinoten apart.

Doe de rest samen met 8 tn knoflook, 8 sjalotten, ¾ van de gember en 2 el water in de blender en maal het tot een gladde boemboe.

Kneus het dikke gedeelte van de serehstengels met het lemmet van een mes en verwijder de buitenste laag.

Snijd de rest van de sjalotten in kwarten.

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de rest van de tenen knoflook met de sjalot in 2-3 min. lichtbruin.

Schep het uit de pan.

Voeg de boemboe toe aan de koekenpan en bak het 5-7 min. op een middelhoog vuur (tot het geurt).

Voeg de boemboe en sereh toe aan de bouillon.

Snijd de rest van de gember in dunne plakjes en voeg die ook toe aan de bouillon.

Breng de bouillon aan de kook en kook het zonder deksel 40-45 min. op een laag vuur.

Voeg de laatste 10 min. de blokjes vlees toe.

Breng de bouillon op smaak met 1 tl zout, de vetsin, 1 el suiker en wat peper.

Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de rijst af en laat het met de deksel op de pan staan tot gebruik. Kook de eieren in 9 min. hard.

Laat schrikken onder koud stromend water en halveer ze.

Kook de rawitpepers 5 min. in een kleine pan met water.

Schep uit het water (bewaar het water).

Doe de pepers met de rest van het zout, de apart gehouden kemirinoten, de gebakken knoflook, de sjalot en de rest van de suiker in de blender.

Maal het tot een gladde sambal.

Voeg 6-8 el van het rawitkookvocht toe als de sambal te dik is (de sambal mag vrij vloeibaar zijn).

Boen de limoen schoon.

Snijd de selderij fijn, de tomaten in partjes en

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 940
Eiwit: - g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: 760 mg
Vet: 44 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

de limoen in kwarten.
Haal de laurierblaadjes, de gemberplakjes en de sereh uit de soep, deze gebruik je niet meer. Verdeel de rijst over 4 kommen en garneer die met de tomaat, de spitskool en een ½ ei. Serveer de soep in aparte kommetjes erbij en bestrooi die met de gebakken uitjes en selderij. Serveer de sambal en limoenpartjes erbij.

Tips:

- Lekker met emping.
- Vervang voor de variatie de rijst door glasnoedels. Bereid deze volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Tuinbonen cheribon - Tuinbonen anders.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: IndischeRecepten.com,
Indo

Ingrediënten

1 tl djinten
100 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
fijngemaakt
- nootmuskaat
- olie, sla-
1 paprika, rode of
groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 st trassie
600 g tuinbonen,
uitgelekt (pot)
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Laat de tuinbonen eerst goed uitlekken in een vergiet.

Kook de tuinbonen eerst gaar, als u verse tuinbonen gebruikt en laat ze uitlekken.

Fruit de knoflook, de trassi, de ui en de paprika in wat slaolie.

Voeg het gehakt toe als de uien bruin zijn.

Voeg dan het gehakt toe en laat het meebakken totdat het gehakt bruin en rullig is.

Voeg dan de bonen toe en kruid af naar eigen smaak.

Tips:

Serveer er witte rijst bij.

Voeg ook eens wat fijngesneden prei toe.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoetzure komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

30 ml azijn, rijst-
40 ml azijn, wijn-, witte
½ komkommer
2 bld laurier
20 ml mirin
½ peper, rode, verse

- vuurvaste schaal

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Halveer de halve komkommer in de lengte. Verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd de komkommer in plakken van ca. een ½ cm.

Doe de komkommer in een vuurvaste schaal. Snijd het steeltje van de rode peper. Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen.

Snijd de halve peper in ringetjes.

Doe de azijn, de mirin, de rode peper, de laurierblaadjes en evt. wat zout in een kleine steelpan en verwarm het 3 min. op een middelhoog vuur.

Roer het geheel goed door.

Giet het hete mengsel over de komkommer en schep het geheel goed om.

Laat de zoetzure komkommer ca. 1 uur afkoelen.

Tips:

- De komkommer is goed voor te bereiden en kun je afgedekt in de koelkast 2 dagen bewaren.
- Hou je van pittig? Dan kun je de pitjes van de rode peper er in laten zitten.