



Ryud 's Kookboek

Nasirecepten / v0.9

Inhoudsopgave.

Atjar ketimoen - pittige zoetzure komkommer.	3
Nasi goreng.	4
Nasi goreng met kip en champignons.	5
Nasi koening 1.	6
Nasi koening 2.	7
Nasi met vleesreepjes en boontjes.	8
Snelle nasi (multicooker).	9
Snelle nasi met kip en gebakken banaan.	10
Snelle nasi met saté.	11
Gebruikte afkortingen.	12

Atjar ketimoen - pittige zoetzure komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
1 komkommer
1 peper, rode, in
stukjes, pitten
verwijderd
25 g suiker, palm-
(goela djawa)
1 ui, zoete, in halve
dunne ringen

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

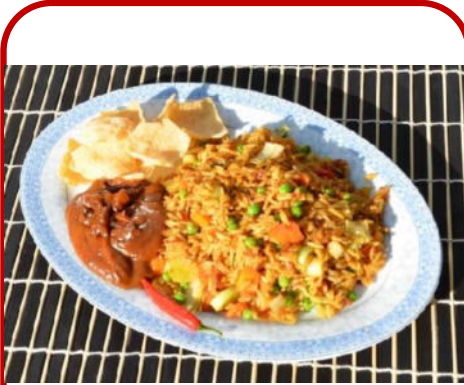
Bereiding.

Snijd de rode peper in ringetjes en verwijder de pitten.
Snijd de komkommer in heel dunne schijfjes.
Snijd de ui in kwart ringetjes.
Meng de palmsuiker met de azijn.
Voeg hier de rode peper, de ui en de komkommer aan toe.
Laat het mengsel gedurende 4 uur in de koelkast staan.

Tip:

Lekker bij nasi of bami.

Nasi goreng.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tallsay.com

Ingrediënten

50 g erwten
2 el ketjap manis
- Nasikruiden
2 peentjes, gesnipperd
1 pepertje (als je van
pikant houdt).
1 prei, in dunne reepjes
300 g rijst
1 ui, fijngesnipperd

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.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet het water af en laat de rijst even tot rust komen.

Neem een wok, doe er de ketjap in en wok de groenten ca. 10 min.

Voeg nu de nasikruiden toe.

Voeg lepel voor lepel de gekookte rijst toe.

Zet het vuur hoog en blijf de rijst omscheppen.

Hou je van pikant, snijd dan dunne ringetjes van de peper en gebruik die om te garneren.

Nasi goreng met kip en champignons.



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

Ingrediënten

100 g bacon of ontbijtspek
300 g borstfilets, kippen-
350 g champignons
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 saus, soja-, Chinese
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 kippenborstfilets in kleine blokjes (ca. 1 cm).
Snijd de champignons eerst in plakjes en daarna in reepjes.

Snijd de bacon of ontbijtspek eerst in dunne plakken en daarna in reepjes.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Voeg zout aan het kookwater toe.

Laat de rijst grotendeels afkoelen.

Verhit de zonnebloem- of olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".

Fruit de ui 3 min.

Roer daarna de knoflook en de sambal oelek erdoor.

Voeg na 1 min. het kippenvlees, de champignons en de bacon of ontbijtspek toe.

Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.

Strooi er de bosuitjes en wat versgemalen peper over.

Spreid de rijst er over uit.

Schep alles om tot de rijst door en door warm is geworden.

Sprenkel de sojasaus en de sesamololie erover en schep alles nogmaals goed om.

Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.

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

Nasi koening 1.



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.
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.

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 2.



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.
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.

Was de rijst goed.
Doe de rijst met wat zout, koenjit, serehpoeder en daoensalam 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 daoensalam.

Nasi met vleesreepjes en boontjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g hamlappen
250 g haricots verts
2 el ketjap asin
2 tn knoflook
1 zk mix voor nasi goreng
2½ el olie, wok-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
1 peper, rode
350 g rijst, basmati-
3 el seroendeng
100 g taugé
175 g uien
- zout

Bereiding.

Snipper de uien.
Snipper de knoflook.
Ontzaad de peper.
Snijd de peper in ringetjes.
Snijd de hamlappen in stukjes.
Wel de mix.
Maak de haricots verts schoon.
Snijd de paprika in stukjes.
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een wok.
Fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de hamlapjes al omscheppend 5 min.mee.
Schep de gewelde mix, de haricots verts en de paprika erdoor.
Bak alles tot dat de groenten beetgaar zijn.
Voeg de rijst, de taugé en de ketjap toe.
Roerbak tot dat de nasi door en door warm is.

Wijntip:

Sacred Hill, Licht droge rosé, Australië.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2710
Energie kcal: 645
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 97 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Snelle nasi (multicooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
MariansKookwereld.nl

Ingrediënten

1 sch gembersiroop
400 g groente, roerbak-,
Oosterse
1 sch ketjap manis, zoet
200 g kipblokjes
½ zk kruiden, nasi-,
Conimex
- olie, arachide-
150 g rijst, witte
200 ml water

Bereiding.

Zet de multicooker op sauteren en bak de kipblokjes in de arachide-olie even aan.

Stop de multicooker.

Doe de rijst op de aangebakken kipblokjes.

Giet 200 ml water, de ketjap en de gembersiroop op de rijst.

Voeg de groente en de kruidenmix toe.

Sluit het deksel en kies het manual programma, hoge druk, 4 min.

Laat het gerecht na afloop nog 4 min. staan en haal (voorzichtig) de druk eraf.

Roer alles goed door en je nasi is klaar.

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

Snelle nasi met kip en gebakken banaan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
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.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - 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.

Snelle nasi met saté.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: C1000

Ingrediënten

2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 zk mix voor nasi goreng (Conimex)
3 el olie, roerbak-
350 g rijst, witte
4 bk saté, kip- (Mora)
1 zk groenten, soep-, Oosterse
1 ui

Bereidingstijd: 25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3190

Energie kcal: 760

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 93 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 29 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.

Snipper de teentjes knoflook.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.

Wel de nasigroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok.

Roerbak de ui met de knoflook op een halfhoog vuur al omscheppend glazig.

Verwarm de saté volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roerbak de soepgroenten kort mee.

Schep de rijst, de gewelde groenten en de ketjap erdoor.

Roerbak alles tot de nasi goed warm is.

Serveer de nasi met de saté.

Tip:

Lekker met seroendeng.

Wijntip:

Sacred Hill, Chardonnay, wit, Australië, licht droog.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24