



Ruud 's Kookboek

Indische recepten / v2.9

Inhoudsopgave.

Ajam goreng – gebakken kippenvleugeltjes.	3
Atjar biet.	4
Atjar rettich.	5
Babi pangangsaus.....	6
Boerenkool met Indisch tintje.	7
Drooggestoomde rijst.	8
Duivelsgeheim.	9
Frikandel ikan - visballetjes.	10
Hete ketjapsaus I.	11
Indische bami.	12
Indische gehaktballetjes.	13
Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).	14
Indische rosbief (Römertopf).	15
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.....	16
Indische zuurkool.	17
Kerrie daging.	18
Oerap-oerap - een Indisch/Indonesisch groentegerecht.	19
Papaja en pisang.	20
Pittige ketjapsaus.....	21
Rempah balletjes.	22
Roedjak manis – Indische vruchtensalade.....	23
Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.	24
Sambal goreng boontjes.	25
Sambal goreng buncis - hete boontjes I.	26
Sambal oelek II.	27
Saté pentool.	28
Tahoe ketjap II.....	29
Terong goreng - gebakken aubergine.	30
Tuinbonen cheribon - tuinbonen anders.	31
Gebruikte afkortingen.	32

Ajam goreng – gebakken kippenvleugeltjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Klaas Kasma

Ingrediënten

100 g bloem
100 g boter, gesmolten
20 kippenvleugeltjes
1 tl knoflookpoeder
2 el paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 tl peper, zwarte
1 tl 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.

Doe alle ingrediënten, behalve de boter en de vleugeltjes in een grote plastic zak. Schud deze een paar keer heen en weer, zodat de ingrediënten mixen. Voeg de kippenvleugeltjes toe en schud de zak nog een paar keer zodat de vleugeltjes bedekt worden met het mengsel. Verwarm de oven voor op 220°C. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Giet de gesmolten boter erop. Wentel de vleugeltjes door de boter. Bak ze een half uurtje in de oven. Draai de vleugeltjes om en bak ze nog 15 min. tot ze goudbruin zijn.

Atjar biet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
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 rettich.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Akki,
Frouke, Indo-Recipes.nl

Ingrediënten

5 dl azijn
4 rettichs, kleine
- suiker, naar smaak
- 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 rettichs in dunne schijfjes en bestrooi die met zout.

Vermeng de azijn met zout en suiker naar smaak en giet deze saus over de rettich.

Laat dit goed intrekken voor u de atjar serveert.

Babi pangangsaus.



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

Boerenkool met Indisch tintje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: De kok en de kanker

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
1 blk ananas, op eigen sap of verse ananas
500 g boerenkool, gesneden
100 g kaas, jonge, geraspte
2 el kerriepoeder (mild)
3 tn knoflook
80 g kokos, gemalen - olie, olijf-
2 el tamari of shoyu
1 pk tofu-gehakt
2 uien, gesnipperd
2-3 cm wortel, gember-, verse, gerapt

Bereiding.

Kook de aardappelen in water (niet te veel) met daarop de boerenkool in 30 min. gaar in een gesloten pan (voeg zo nodig later iets water toe).

Fruit de gesnipperde ui, met de knoflook, de gember en kerriepoeder in de olijfolie.

Voeg later de gehakt tofu toe met de tamari of shoyu.

Voeg daarna de ananas toe met een klein beetje sap en laat het geheel 15 min. sudderen.

Voeg de 1/2 van de kokos toe en roer alles goed door elkaar en zet het vuur uit.

Giet de aardappelen af en stamp deze met de boerenkool tot stampot.

Schep de stampot in een ovenschaal (licht invetten met klontje roomboter).

Leg daarop het tofumengsel.

Strooi de rest van de kokos en de geraspte jonge kaas eroverheen en verwarm de schotel in een voorverwarmde oven tot er een goudkleurig korst op de schotel komt.

Tip:

Serveren met paar plakken verse ananas of fruitsalade naar eigen smaak.



Bereidingstijd: 60 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

Drooggestoomde rijst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Groot Indisch
Kookboek

Ingrediënten

400 g rijst,
droogkokende
1 tl zout

Bereidingstijd: 40 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

Bereiding.

Gebruik voor dit gerecht een echte stoompan of maak zelf een stoompan door een metalen vergiet of grote zeef in een hoge pan te hangen.

Was de rijst op een zeef tot het water, dat er af komt, helder is.

Kook de rijst 8 min. in warm water met zout.

Giet de rijst af in het bovenste gedeelte van de stoompan.

Breng in de pan een bodem water aan de kook en hang de rijst hierboven.

Zorg dat de rijst het water niet raakt.

Dek de rijst af met een deksel en stoom ze in 30 min. gaar.

Schep de rijst in die tijd een paar maal om.

Dien de rijst op in een voorverwarmde schaal.

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).

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

Frikandel ikan - visballetjes.



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

Ingrediënten

2 aardappelen, grote,
gekookte
1 ei
250 g kabeljauw òf
makreel
1 tn knoflook
- paneermeel
- peper
(1 peper, Spaanse,
gesnipperd)
- selderij, gehakte
3 el ui, gehakte
- zout

Bereiding.

Prak de aardappelen fijn.
Hak de vis fijn.
Vermeng de vis, ui, zout, peper, knoflook en
selderij met de aardappelen.
Voeg eventueel de Spaanse peper toe.
Draai balletjes van deze massa.
Wentel de balletjes door paneermeel.
Bak de balletjes in olie òf in een vuurvaste
schotel in de oven.

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

Hete ketjapsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinees-
Indische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Chinees-Indisch
kookboek

Ingrediënten

1 el azijn (of citroensap)
3 el ketjap benteng
manis
2 tn knoflook, uit de
knijper
2 el sambal oelek (of
sambal oelek met trassi)
- suiker
- zout

Bereidingstijd: 5 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.

Roer de sambal fijn met de knoflook.
Voeg de ketjap en azijn toe met zoveel water
toe aan de sambal tot de saus de gewenste
dikte heeft.

Proef de saus.

Roer er naar smaak wat suiker en zout door.

Tip:

Lekker bij rijst(tafel)gerechten.

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 gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

500 g gehakt, kip-
1 tl gember, verse,
geraspt
2 el ketjap
2 tn knoflook, geperst
2 tl maïzena
3 el olie, kokos- of
zonnebloem-
½ peper, rode, fijngehakt
1 tl serehpoeder
1 ui, gesnipperd

Voor de saus:

2 el ketjap
1 el sambal badjak

Bereiding.

Meng het gehakt met de ui, de knoflook, de rode peper, de serehpoeder (citroengras), de gember, de maïzena en de ketjap. Rol er balletjes van ca. 3 cm van. Verhit de olie en bak hierin de balletjes in 8-10 min. goudbruin en gaar. Meng voor de saus de ketjap met de sambal. Serveer de balletjes met de saus.

Tip:

Lekker met nasi goreng.

13

Bereidingstijd: 25 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

Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

300 g gehakt
1 sch ketjap manis
- peper, versgemalen
4 pistolets, afbak-
1 tl sambal oelek
- saus, saté-
- uitjes, gebakken
- zout

Vorb. tijd: 6 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 15 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 pistolets aan de *bovenkant* open en haal er een v-vorm uit (zoals op de foto).



Doe het gehakt in een schaal.
Voeg de sambal oelek toe aan het gehakt.
Voeg de ketjap manis toe aan het gehakt.
Voeg 1-2 snufjes zout toe aan het gehakt.
Voeg de versgemalen peper (6x draai pepermolen) toe.
Meng alle ingrediënten in de schaal goed door elkaar.
Vul de lege ruimte in de broodjes op met het gehakt.
Rol de broodjes per stuk in de aluminiumfolie.
Leg de broodjes in de airfryer en bak ze (15 min.-200°C).
Bereid intussen de satésaus.
Haal de broodjes uit de aluminiumfolie en leg ze op 4 voorverwarmde bordjes.
Overgiet de broodjes met wat satésaus.
Garneer de broodjes met de gebakken uitjes.



Indische rosbief (Römertopf).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slangk
Bron: -

Ingrediënten

1 el 5-kruidenpoeder (toko)
1 eiwit
3 kemirienoten (toko)
1 dl ketjap manis
½ el maïzena
- peper, versgemalen
500 g rosbief
1 el suiker, basterd-, bruine
50 g sukade, fijn-gehakte
- 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.

Hak de noten en de sukade fijn.
Klop het eiwit met het notenmengsel, het 5-kruidenpoeder, de suiker en 2 el ketjap los.
Dep de rosbief droog en bestrijk hem rondom met het kruidenmengsel.
Laat de rosbief afgedekt in de koelkast ca. 24 uur marinieren.
Zet de Römertopf 15 min. in ruim koud water.
Leg de rosbief met de marinade in de Römertopf.
Zet de Römertopf met het deksel erop in het midden van de koude oven.
Schakel de oven in op 200°C.
Braad de rosbief in ca. 40 min. rosé.
Schenk het braadvocht in een pan (laat de rosbief in de Römertopf) en breng het vocht met de rest van de ketjap aan de kook.
Roer de maïzena los met 1 el water en bind de saus ermee.
Voeg zout en versgemalen peper toe en snijd de rosbief in plakken.

Tips:

- In plaats van de kemirienoten kunnen ook hazel- of walnoten worden gebruikt.
- Lekker met lauwwarme gekruide rijst van 300 g gekookte witte rijst, besprenkeld met een opgelost mengsel van 2 1/2 el rijstazijn en 2 el suiker.
- Maak een salade van 1 geschaafde komkommer met een dressing van 2 el olie en 1 el azijn.

Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



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

Ingrediënten

600 g bonen, sperzie-, gebroken
350 g gehakt, runder-, mager
125 ml ketjap manis
6 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
2 tl sambal badjak
3 el seroendeng
2 uien

Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.
Snipper de uien fijn.
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door het gehakt.
Kneed goed en vorm er met vochtige handen 4 gehaktballen van.
Verhit 3 el olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten bruin.
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen in 10 min. (keer ze regelmatig).
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.
Fruit de ui 1 min. in de olie.
Scheep de sperziebonen door de ui en bak ze 1 min. mee (scheep ze regelmatig om).
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml water bij de sperziebonen en breng ze tegen de kook aan.
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes gaar.
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de sambal toe aan het bakvet.
Bak de sambal 1 min. mee.
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en stoof ze nog 5 min.
Neem de deksel van de pan met gehaktballen en laat het vocht tot jusdikte inkoken.
Breng eventueel op smaak met wat extra ketjap,
Scheep de gehaktballen met de sambaljus op 4 borden.
Scheep er de sperziebonen bij.
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng en serveer ze met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 742
Eiwit: - g
Koolhydraten: 88 g
Suiker: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 3,2 g

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

Kerrie daging.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1 schf citroen
2 daoen salam
1 tl djahé
½ tl djinten
- kaneel
1 tl kerrie
1½ tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
1 tl koenjit
100 g kokos
- kruidnagelen
1 tl laos
- nootmuskaat
- olie, olijf-
- santen
1 tl sereh
1 tl suiker, basterd-
- tomaten
5 uien, rode (of 3 uien, gewone)
- vetsin
500 g vlees, mals (of kip)
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bak de kokos bruin in wat olie op een laag vuurtje.
Snijdt het vlees of de kip in stukken en breng het aan de kook in 1 kopje water.
Maak de uien, de tomaten en andere ingrediënten voor zover nodig fijn.
Fruit de kerriepoeder in wat olie.
Voeg dan de kip of vlees (gaar) toe en laat het ca. 3 min. verder fruiten.
Voeg dan de rest van de ingrediënten toe.
Voeg het salamblad, het citroensap en het ½ gesmolten santenblok toe.
Zet het vuur even hoog tot het begint te koken.
Zet het vuur daarna weer laag en laat het geheel gaar sudderen.

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

Oerap-oerap - een Indisch/Indonesisch groentegerecht.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische,
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

Papaja en pisang.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kookprins.nl

Ingrediënten

2-3 bananen
- citroensap
1 papaja, rijpe (of meloen)
- 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.

Ontpit de papaja (of meloen).
Snijd de papaja (of meloen) in blokjes.
Snijd de bananen ook in blokjes.
Meng beide soorten fruit onder toevoeging van suiker en citroensap naar smaak.
Serveer de papaja en pisang koud.

Tip:

Vers tropisch fruit, zoals mango, ramboetan, lychee, papaja, banaan, ananas, honingmeloen, is zeer geschikt als nagerecht bij diverse rijsttafels.

Pittige ketjapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het grote Indische kookboek

Ingrediënten

½ fls barbecuesaus (250 ml)
3 el kaas, pinda-
1 dl ketjap
- sambal oelek, naar smaak

Bereiding.

Roer de barbecuesaus, pindakaas en ketjap in een steelpan door elkaar.
Verwarm dit mengsel zachtjes tot de pindakaas is opgelost.
Laat de saus afkoelen en breng hem op smaak met sambal oelek.

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

Rempah balletjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

½ tl djahé
½ tl djinten
1 ei
250 g gehakt, hoh
1½ tl kerrie Djawa
1 el ketjap manis
1½ tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
50 g kokos
- olie, arachide- of
zonnebloem-
4 el paneermeel
1 tl sambal oelek
½ tl serehpoeder
1 sjalotje, fijngehakt
1 snf zout

Bereiding.

Verhit een ruime hoeveelheid olie in een wadjan, wok of frituurpan.
Meng de overige ingrediënten in een kom.
Maak er 12 balletjes van.
Bak deze in de hete olie goudbruin.
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.

Tip:

Serveer de rempah-balletjes met kant-en-klare roedjak sambalsaus, pangang sambalsaus, ketjap sambalsaus of hot sambalsaus.

22

Bereidingstijd: 15 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

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

Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het grote Indische
kookboek

Ingrediënten

1 kp ananasblokjes
(indien uit blik, dan
goed laten uitlekken)
1 appel, grote, harde, in
stukjes
1 grapefruit, in kleine
partjes
¼ komkommer, in
dunne schijfjes
10 radijsjes, in partjes

Sausje:

½ tl djah
1 el ketjap
1½ tl sambal riport

Bereiding.

Maak een sausje van de sausingrediënten.
Doe alles in een diepe kom en roer het geheel
goed door elkaar.
Laat alles goed intrekken.

Tip.

Serveer bij witte rijst, nasi goreng of bami met
een kip- of vleesgerecht.

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 boontjes.



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

Ingrediënten

1 tl basterdsuiker,
bruine
1 tn knoflook
1 tl laos
2 el olie
1 salamblaadje
1 tl sambal trassie
1/8 blk santen
1 sp sereh
250 g sperzieboontjes
1 ui
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.

Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Snipper de knoflook.
Wrijf de ui, knoflook, sambal, laos, suiker en zout tot een brij.
Fruit het mengsel in de olie tot de uien geel zijn.
Voeg de boontjes toe en fruit ze een paar min. mee.
Voeg het blokje santen toe.
Voeg de sereh toe.
Voeg de salam toe.
Voeg 2 à 3 el water toe.
Stoof de sambal goreng 8 à 10 min. op een kleine vlam .
Verwijder voor het opdienen de salam en de sereh.

Tip:

Opdienen met rijst.

Sambal goreng buncis - hete boontjes I.



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

Ingrediënten

1 tl basterdsuiker,
bruine
1 tn knoflook
1 tl laos
2 el olie
1 salamblaadje
1 tl sambal trassie
1/8 blk santen
1 sp sereh
250 g sperzieboontjes
1 ui
1 tl 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.

Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Snipper de knoflook.
Wrijf de ui, knoflook, sambal, laos, suiker en zout tot een brij.
Fruit het mengsel in de olie tot de uien geel zijn.
Voeg de boontjes toe en fruit ze een paar min. mee.
Voeg het blokje santen toe.
Voeg de sereh toe.
Voeg de salam toe.
Voeg 2 à 3 el water toe.
Stoof de sambal goreng 8 à 10 min. op een kleine vlam .
Verwijder voor het opdienen de salam en de sereh.

Tip:

Opdienen met rijst.

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.

27

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

Saté pentool.



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

Ingrediënten

- asemwater (of
citroensap)
¼ tl djinten
1 ei
2 kemirienoten
¼ tl ketoembar
2 tn knoflook
2 el kokos, gemalen
- olie, olijf-
1 peper, rode (of 1 mp
sambal oelek)
250 g tartaar
¼ tl trassi
3 uien, rode
- zout
1 tl suiker

Bereiding.

Snipper de uien, de knoflook en de kemirienoten heel fijn.
Voeg er de fijngesneden rode peper, de trassi, de ketoembar, de djinten en wat zout aan toe en wrijf alles nu met een houten lepel goed fijn tot u een kruidenpapje heeft. Vermeng dit kruidenpapje goed met het gemalen vlees.
Meng er het ei, de gemalen kokos, de suiker, wat asemwater en naar smaak zout door. Vorm van deze gekruide vleesmassa lange, dunne kroketten.
Steek door elke kroket een satéstokje en braad ze in warme olie voorzichtig mooi bruin.

28

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

Tahoe ketjap II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Indisch kookboek 3.0

Ingrediënten

1 ei, hardgekookt
- kroepoek
- selderij
- slablaadjes
2 blk tahoe
200 g taugé
- uitjes, gebakken

Voor de saus:

1 el azijn of citroensap
 $\frac{3}{4}$ kp ketjap
1 pl knoflook, heel fijn gekneusd
- sambal, naar smaak
1 tl suiker
1 snf zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar tot de suiker is opgelost.
Snijd de tahoe in plakjes (1 blok tahoe in 6 plakken).
Bak de tahoe in ruim olie lichtbruin (deksel op de pan, want het spettert heel erg).
Snijd de tahoe in dobbelsteentjes.
Maak de taugé goed schoon en ontdoe ze van wortels.
Snijd de selderij heel fijn.
Doe wat slablaadjes op een schaal.
Schep daar de dobbelsteentjes tahoe op.
Schep daarop de rauwe taugé.
Overgiet dit met de saus.
Strooi er de fijngesneden selderij en de gebakken uitjes over.
Garneer met plakjes ei 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

Terong goreng - gebakken aubergine.



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

Ingrediënten

2 aubergines, in plakken van 1 cm
1 tl goela djawa of bruine suiker
1 tl ketoembar, gemalen
2 tn knoflook, geperst
2 lomboks, kleine, zonder zaad en fijngehakt
65 ml olie, arachide-
2 el tamarinde
2 uien, in plakken

Bereiding.

Bestrijk de plakken aubergine met de helft van de olie.
Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak hier de aubergines 1-2 min. aan elke kant in tot ze goudbruin zijn.
Neem ze uit de pan en bewaar de plakken.
Verhit dan de resterende olie.
Fruit hier de uien in.
Voeg vervolgens de knoflook, de lomboks, de ketoembar, de tamarinde en de suiker toe.
Doe de aubergines terug in de pan en laat alles koken tot de saus indikt.

30

Bereidingstijd: 25 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

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.

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

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dlđ	Deel
dp	Dopje
drđ	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	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
klđt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24