



## **Inhoudsopgave.**

<b>Gebruikte afkortingen.</b> .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<b>Pepperpot.</b> .....	<b>3</b>
<b>Pindasoep III.</b> .....	<b>4</b>
<b>Snelle Sandhia's bami.</b> .....	<b>5</b>
<b>Sotosoep.</b> .....	<b>6</b>
<b>Surinaamse bami.</b> .....	<b>8</b>
<b>Surinaamse huzarensalade.</b> .....	<b>9</b>
<b>Zuurgoed.</b> .....	<b>10</b>

## Pepperpot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Surinaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Haydi Starke

### Ingrediënten

- azijn  
1-2 sch ketjap, zoete  
1-2 sch ketjap, zoute  
2 tn knoflook  
1-2 pepers, Madam Jeanet  
5 pimentkorrels (lontai)  
3 tk sereh (citroengras)  
1 ui  
3 varkenspoten, niet te grote, gehakte

### Bereiding.

Was de varkenspoten met verdunde azijn en spoel ze goed na.  
Sla de sereh wat kapot.  
Doe alles in een pan.  
Voeg er water bij totdat alles onderstaat.  
Doe het deksel op de pan en laat alles in 2 uur gaarsuddereren.  
Door het sudderen trekt de smaak in de varkenspoten en wordt het heerlijk mals.

### Tip:

Lekker met witte rijst en geroerbakte kouseband.

**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

## Pindasoep III.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Surinaamse, Creoolse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Selamat Makan

### Ingrediënten

1 bouillonblokje  
- foelie  
500 g kip, in stukken  
250 g krabbetjes  
3 kruidnagelen  
1 laurierblaadje  
100 g pekelvlees  
1 peper (madame  
jeanette)  
4 pimentkorrels  
1 pt pindakaas  
1 prei, klein, fijn-  
gesneden  
1 bs selderie, blad-  
2 tomaten, ontveld,  
zonder zaden  
1 ui, fijngesneden  
2 l water  
200 g worteltjes, in  
stukjes

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de pindakaas, in een pan met 2 l water.  
Laat de bouillon een uur trekken en zeef deze.  
Snijd het vlees in kleine stukjes.  
Voeg zoveel water toe aan de bouillon tot het weer 2 liter is.  
Breng de bouillon weer aan de kook.  
Doe de pindakaas in een kom en roer die met een beetje bouillon tot een glad papje.  
Voeg het papje al roerend bij de bouillon en zet het vuur lager.  
Voeg de kip en het pekelvlees toe en laat het geheel sudderen tot er een dikke soep ontstaan is.

### Tip:

Serveer er rijst of stokbrood bij.

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

## Snelle Sandhia's bami.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Surinaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** SurinaamsEten.nl

### Ingrediënten

300 g kipfilet  
500 g mie  
- olie, zonnebloem-  
1 stl prei  
4 el roerbakmix (Faja  
Lobi Bami Trafasie  
Speciaal)  
3 tk selderij  
2 tl tomatenpuree  
½ tl trassi (Trassie  
Trafasie)  
1 ui  
200 g wortel, julienne

### Bereiding.

Bereid de mie volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Verhit 5 el olie, fruit hierin de ui lichtbruin.  
Voeg de kipfilet toe en bak gaar.  
Voeg de julienne wortel en prei (in ringetjes gesneden) erbij en roerbak 2 min.  
Voeg de roerbakmix, pimentpoeder, trassie en tomatenpuree toe en roerbak enkele minuten.  
Voeg de mie toe en bak, onder voortdurend omscheppen, 5 min. op laag vuur.  
Voeg de laatste 2 min. selderij (gehakt) toe.

### Tips:

Vervang de kip eens door garnalen.  
Vervang de julienne wortel door taugé.  
Garneer eens met verse tomaat (in plakjes) en/of gekookte ei (in plakjes).

**Bereidingstijd:** 15 min.

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

## Sotosoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Surinaamse  
**Hoeveelheid:** 10 l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** 24Kitchen, Carta-Eelco, Francesca, Toekie Tjan

### Ingrediënten

#### Voor de bouillon:

1 tk bladselderij, verse  
2 st gember, verse (± 1 cm)  
4 kipfilets  
2 st laos, verse (± 1 cm)  
8-12 maggiblokjes, kleine  
1 tl nootmuskaat  
10 pimentballetjes  
2 salamblad  
2 stl sereh, gekneusd

#### Voor de garnering:

15-20 eieren  
2 gzk friet chips (voor soto)  
- ketjap, peper  
1 kg kipfilet  
4 maggiblokjes, kleine

### Bereiding.

*Soto, of saoto in het Surinaams, is een soep uit de Indonesische keuken. Omdat dit gerecht door héél Indonesië op grote schaal gegeten wordt, wordt het wel gezien als het nationale gerecht. Waarschijnlijk komt het gerecht oorspronkelijk van Java.*

Snijd voor de bouillon evt. overtollig vet van de kip en doe die in een grote soeppan waar minstens 10 l in past.

Vul de soeppan met 8-10 l water en voeg 8 maggiblokjes toe, samen met de sereh, de laos, de gember, de piment en het salamblad.

Voeg tot slot ook de nootmuskaat toe en roer die goed door.

Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de bouillon zeker 2 uur pruttelen.

Verwijder tussendoor de evt. vetlaag met een schuimspaan.

Controleer hoeveel water er ongeveer is verdampt en voeg afhankelijk daarvan nog 1-2 l extra toe, samen met 2 maggiblokjes per l water.

Voeg naar smaak extra gember of laos toe.

Hak de bladselderij fijn en roer die door de bouillon.

Verwarm een wok met de zonnebloemolie en bak daarin de mie.

Bak steeds maar kleine porties, want de mie zet flink uit en verandert van glazig en hard naar wit en zacht (als een soort kroepoek).

Draai de mie om en schep die met een schuimspaan uit de pan op wat keukenpapier. Laat de mie uitlekken en afkoelen.

Mix de mie met de friet chips en roer ze goed door elkaar.

Kook per persoon 1-2 eieren, laat ze schrikken en pel ze.

Snijd ondertussen het vet van de kipfilets, spoel ze evt. met water af en dep ze droog.

Halveer elke filet en meng ze in een kom met 4 verkruimelde maggiblokjes.

Laat het 1 uur intrekken in de koelkast.

Bak in een wok de kip bruin, knapperig en gaar. Schep de kip uit de pan, laat ze uitlekken en afkoelen.

Pluk de kipfilets en de kip uit de bouillon tot kleine sliertjes (bijv. met 2 vorken).

Bewaar de kip in de koelkast tot je de sotosoep serveert.

### **Ingrediënten (vervolg)**

#### **Voor de garnering:**

- mie, witte dunne  
1 gfl olie, zonnebloem-  
(- rijst, basmati-,  
gekookte)  
1 gzk taugé  
1 zk uitjes, gefruite

---

Vorb.tijd: 90 min.  
Kooktijd: 120 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 440  
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

---

Verdeel de geplukte kip, het mie-chipsmengsel, evt. de gekookte rijst, de taugé, de eieren, de gefrituurde uitjes en de peper-ketjap over verschillende bakjes en zet ze op tafel. Serveer de soep in grote kommen en laat iedereen zelf z'n bakje vullen met de toppings. Schep hier de warme bouillon over.

#### **Tips:**

- Serveer er naanbrood bij.
- Je kunt ook heel dun gesneden preiringetjes of bosui toevoegen en bijv. zelf gemaakte croutons.
- Gebruik geen grote bouillonblokjes, want dan wordt het veel te zout

## Surinaamse bami.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Surinaamse  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: FrancescaKookt.nl

### Ingrediënten

½ tl 5 spices poeder  
2 cm gember, verse  
2 el ketjap, zoete  
5 el ketjap, zoute (sojasaus)  
300 g kippendijenfilet  
2 tn knoflook  
3 Maggiblokjes, kleine, vierkante  
- olie, zonnebloem-  
½ tl peper, zwarte  
4 tk selderij, verse  
500 g spaghetti  
1 tl tomatenpuree  
1 ui

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

### Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar in een ruime pan met kokend water en 2 Maggiblokjes. Hak in de tussentijd de knoflook en ui helemaal fijn. En snijd de kippendijenfilet in stukjes. Haal de blaadjes selderij van de takjes af en hak deze grof. Giet de spaghetti af in een vergiet en schep terug in de pan. Schenk er een halve el zonnebloemolie en 1 el zoute en 1 el zoete ketjap over en meng dit goed door de spaghetti, zodat alle sliertjes goed bedekt zijn. Pak een grote wok en verhit deze. Schenk er 1 el zonnebloemolie in en fruit daarin de ui en knoflook 1 min. Voeg 1 Maggiblokje, zwarte peper, 5 spices poeder, stukje gember en een klein scheutje water toe en bak dit geheel nog 1-2 min. Schep daarna de stukjes kip erbij en bak op medium/hog vuur, totdat de kip aan de buitenkant een bruin laagje heeft en van binnen gaar is. Op het laatst bak je de tomatenpuree nog 1 min. mee. Zet het vuur laag en schenk er 4 el zoute en 1 el zoete ketjap bij. Schep vervolgens de spaghetti erdoor. Doe dit rustig met 2 lepels en zorg ervoor dat alles goed vermengd wordt. Warm even door en proef of het goed op smaak is. Zo niet, dan voeg je nog wat extra zoute en/of zoete ketjap toe. Op het laatst schep je de grof gehakte selderij erdoor.

### Tip:

Vegetarische bami eten? Laat dan de kippendijenfilet eruit en vervang deze door tofu of vegetarische kipstukjes.



## Surinaamse huzarensalade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Receptenboek.nl**

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
kruimige  
6 augurken  
1 kpt bieten, rode  
5-6 eieren,  
hardgekookte  
1 kipfilet  
1 kblk maïs, crispy  
8 el mayonaise  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte  
4 el uitjes, zilver  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen gaar.  
Snijd de augurken in kleine blokjes.  
Snijd de zilveruitjes in kleine blokjes.  
Strooi wat zout en peper over de kip.  
Bak de kip in wat olijfolie gaar.  
Laat de kip afkoelen.  
Snijd de kip in kleine blokjes.  
Stamp de aardappelen tot een puree.  
Voeg de de mayonaise toe aan de aardappelen.  
Voeg een paar rode bieten, in kleinere blokjes gesneden, en een paar eetlepels bietensap toe aan de aardappelen tot u een mooie roze puree heeft.  
De rest van de bieten heeft u niet meer nodig en is goed te bewaren in de koelkast.  
Voeg de augurken, zilveruitjes en maïs (houd een beetje achter de hand voor de garnering) toe en meng het geheel goed door elkaar.  
Voeg indien nodig meer mayonaise en rode bietensap toe tot de salade lekker smeug is.  
Voeg peper en zout toe naar smaak.  
Snijd de eieren in schijfjes.  
Plaats de schijfjes ei mooi gerangschikt op de salade.  
Garneer de salade met de rest van de maïs.  
Serveer de salade koud.

### Tip:

Lekker bij de BBQ of gewoon als een tussen-doortje.

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

## Zuurgoed.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Surinaamse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: SurinaamsEten.nl**

### Ingrediënten

100 ml azijn  
½ komkommer  
2 kruidnagels  
½ peper, Madam  
Jeanette  
2 pimentkorrels  
5 krls suiker, Chinese  
½ ui, rode  
½ ui, witte  
300 ml water  
- zout

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

*Surinaams zuurgoed wordt in Suriname gezoet met Chinese suiker.*

*Dit is dezelfde als de kunstmatige zoetstof sacharine.*

*Vanwege de iets bittere smaak van deze zoetstof, wordt een typisch Surinaamse zoetzure smaak verkregen.*

*Gebruik zeer kleine hoeveelheden van de Chinese suiker, aangezien die ruim 200 maal zoeter is dan gewone suiker.*

*Chinese suiker is verkrijgbaar bij de Surinaamse toko's.*

**Maak de komkommer schoon.**

**Snijdt de komkommer schuin in ronde plakjes. Snijd beide uien door het midden in twee helften.**

**Snijdt beide uien vervolgens in halve ringen.**

**Los de suiker en het zout op in het water en de azijn (eventueel met Chinese suiker en zout op smaak afmaken)**

**De azijn over de groenten gieten tot alles onderstaat.**

**De groenten goed mengen en overdoen in een pot.**

**De kruidnagels en pimentkorrels over de groenten in de pot gelijkmatig verdelen.**

**Het geheel 1 dag laten intrekken.**

### Tip:

**Zuurgoed serveert men in Suriname bij nagenoeg alle hoofdgerechten en op broodjes met lekker Surinaams beleg.**

**Voeg eens bloemkoolrosjes, winterwortel, groene mango en groene papaja toe.**

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
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)

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

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

Compressed by  PDF24