

SILPHYA'S KITCHEN



— eten ♥ drinken ♥ en meer —



Culinaire rondreis door Indonesië

Inhoudsopgave

Geschiedenis	5
Kruiden en specerijen	6
Lomboks.....	6
Gerechten	6
Zelf een Indonesische maaltijd maken	6
Tips	7
Lees een recept eerst door.....	7
Vertrouw op jezelf	7
Vorraadkast.....	7
Vriezer	7
Keukengerei	7
Cobek en oelekan	7
Gebruik cobek en oelekan	8
Volgorde van ingrediënten	8
Inwerken en onderhoud	8
Wok of wadjan.....	9
Inbranden wok	9
Onderhoud van de wok.....	10
Toch weer roest?.....	10
Rijststomer of rijstkoker	10
Klein spul.....	10
Handig om te weten	10
Lontong.....	11
Nasi kuning	12
Sambal	13
Sambal oelek	13
Sambal badjak.....	13
Sambal tomaat	14
Atjar ketimoen	15
Sambal goreng telur	16
Telur dadar kelapa	17
Toemis boontjes.....	18

Sajoer Lodeh	19
Rendang	20
Daging smoor	22
Ajam besengek	23
Babi ketjap	24
Soto ayam	25
Soto tangkar	26
Smeerproppen / pisang goreng	27
Roedjak manis	28
Dadar gulung	29
Sambal goreng udang	31
Het nieuw Indonesisch Kookboek	32
Groot Indonesisch Kookboek	33
Indische keukengeheimen	33
Woordenlijst IND - NL	34

Alsjeblieft!

Dit is het derde eBook dat ik gratis weggeef. Het eerste boekje was een test om te zien of de lezer – jij dus – het echt wel leuk zou vinden. Het tweede boekje was om iedereen met een Airfryer gelukkig te maken. En nu dan dit derde boekje waarin ik je meeneem op een culinaire reis door Indonesië.

In dit eBook lees je meer over de geschiedenis van de Indonesische keuken, krijg je tips over de voorraadkast en leer je de benaming van de verschillende kruiden, specerijen en overige ingrediënten. In de recepten wordt zowel de Nederlandse als de Indonesische benaming gebruikt.

De woordenlijst met vertalingen van de termen zoals gebruikt in dit eBook vind je op de laatste pagina.

Daarnaast laat ik je ook zien welke hulpmiddelen er zijn en hoe je die het beste kunt onderhouden, zodat je er jarenlang plezier van zult hebben.

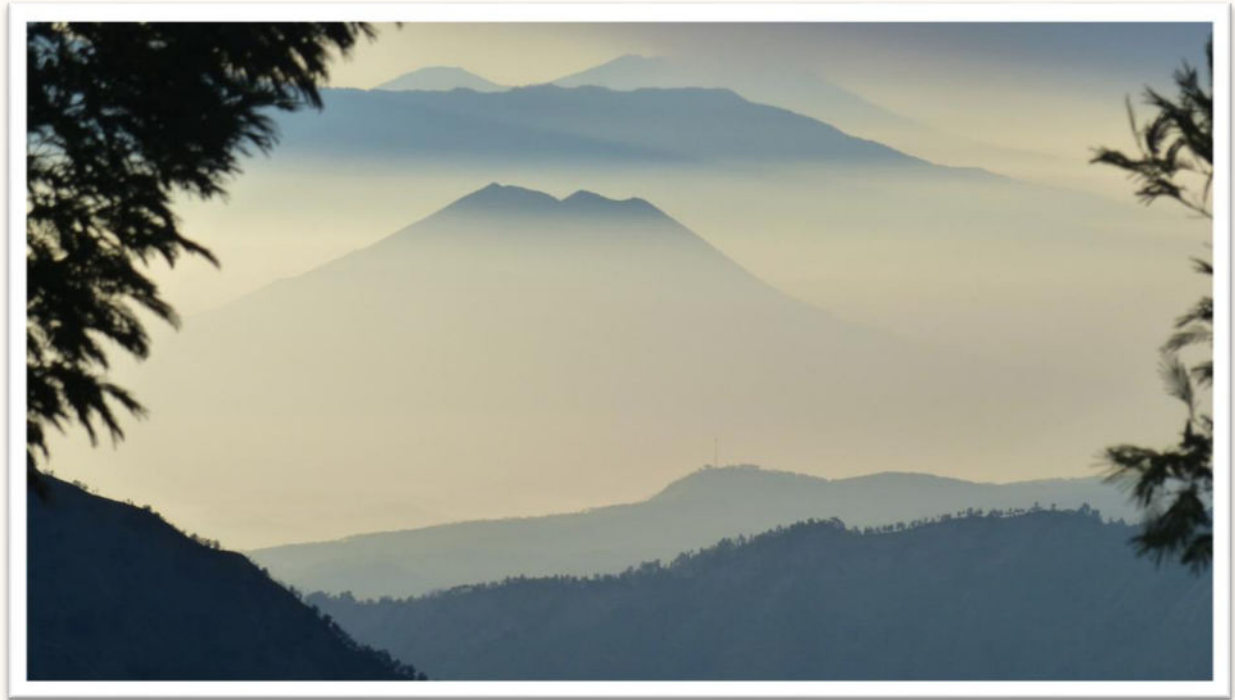
De Indonesische keuken is mijn favoriet: soms kruidig, soms zoet, soms pedis, maar altijd lekker. Je kunt het mij ieder moment van de dag voorschotelen en ik zal er van smikkelen.

Voor nu wens ik je heel veel plezier met lezen en daarna met het koken.

Selamat makan!

Silphya

Geschiedenis



De Indonesische keuken (in Nederland ook wel de Indische keuken) is zeer divers. Indonesië bestaat uit pakweg 17.000 eilanden, waarvan er zo'n 6.000 bewoond zijn. De meeste eilanden hebben hun eigen recepten, die met specifieke kruiden worden bereid. Zo zijn de gerechten op Sumatra in het algemeen veel pittiger dan op Java. De gerechten van Oost-Java zijn meestal weer wat zoeter van smaak. Daar wordt onder andere ook meer gebruikgemaakt van goela djawa en petis udang.

De keuken heeft onder invloed gestaan van de Chinese, de Indiase, de Arabische en ook de Nederlandse keuken. Elk heeft zijn bijdrage geleverd aan de grote verscheidenheid aan gerechten in de Indonesische Keuken.

Omgekeerd had de Indonesische keuken veel invloed op het eetpatroon in Nederland na de Tweede Wereldoorlog. In het hele land werden veel Chinees-Indische restaurants geopend. In de jaren zestig bedroeg het aantal Chinees(-Indische) restaurants ruim tweehonderd en in de jaren zeventig groeide dit aantal uit tot tweeduizend, wat neerkwam op 25% van alle horecagelegenheden. Uit Indonesië kwam onder meer nasi, bami, saté, babi pangang, gadogado en kroepoek in de Nederlandse keuken terecht.

Kruiden en specerijen



De Indonesische keuken kent een grote hoeveelheid kruiden. De meest gebruikte kruiden zijn: laos, djinten, djahé, kentjoer, koenjit, ketoembar en sereh. Veel gebruikte bladeren zijn bijvoorbeeld salam en djerোক peroet. In vrijwel ieder gerecht worden trasi, uien en knoflook gebruikt.

Indonesië is lange tijd een weinig welvarend gebied geweest. Daardoor werd er weinig vlees gegeten en was dit vaak van mindere kwaliteit. Ook voor andere ingrediënten kon

weinig betaald worden, waardoor de kwaliteit vaak te wensen overliet. Om deze maaltijden toch goed op smaak te brengen en eventuele tekortkomingen te maskeren, werden veel kruiden en specerijen gebruikt. Door de eeuwen heen zijn de vele tradities, smaken en culturen vervlochten geraakt tot de heerlijke, intense gerechten zoals we die kennen uit de Indonesische keuken.

Lomboks

De veelgebruikte rode peper, welke zo kenmerkend is voor de Indonesische keuken, komt van oorsprong niet voor in Indonesië, maar werd meegebracht door Europeanen vanuit Zuid-Amerika. Spaanse pepers worden in Indonesië lomboks genoemd en zijn onmisbaar in bijvoorbeeld sambal, wat voor het grootste deel uit pepers bestaat.

Verder wordt er veel gebruik gemaakt van santen . Dit wordt toegevoegd voor de zachte smaak.

Gerechten

De Indonesische keuken gebruikt als hoofdgerecht steeds rijst, veelal aangevuld met een sajoer en een vlees-, kip- of visgerecht en eieren. Ook tahoe en tempé komen in veel gerechten voor. Maar er zijn ook gebieden in Indonesië waar veel cassave of tapioca als basis voor een maaltijd worden gebruikt (Molukken). Als bijgerechten zijn er o.a. kroepoek, atjar en sambal.

Zelf een Indonesische maaltijd maken

Door de hoeveelheid kruiden, keukengerei en andere ingrediënten die bij Indonesische recepten staan lijkt het lastig om zelf een lekkere maaltijd te maken. Daarnaast hebben deze gerechten vaak zo'n bijzondere, intense smaak dat je het idee hebt dat je het zelf nauwelijks kunt maken. Laat je niet afschrikken! Het is zonde als deze heerlijke keuken aan je neus voorbij gaat.

Het is namelijk beslist niet moeilijk om in niet al te lange tijd een heerlijke maaltijd op tafel te zetten. Speciaal keukengerei is niet per sé nodig. De meeste gerechten zijn niet ingewikkeld qua bereiding, ze vergen alleen de nodige voorbereiding en planning.

Tips

Lees een recept eerst door

Eigenlijk geldt dit voor ieder recept natuurlijk: lees eerst het recept in zijn geheel door! Het gebeurt namelijk regelmatig dat mensen beginnen met een recept en dan halverwege er achter komen dat ze nog iets zijn vergeten. Of dat er al een ingrediënt is gebruikt, wat nog niet had moeten.

Vertrouw op jezelf

Wees niet bang om af te wijken van een recept. Staat er een ingrediënt tussen wat je niet lust, of waar je allergisch voor bent? Vaak kun je het vervangen door iets anders of zelfs achterwege laten. "Maar dan smaakt het toch anders?". Ja, dat klopt, maar dat geeft toch niet?!

Vorraadkast

Zorg dat je altijd rijst (witte rijst, maar ook pandanrijst), uien, rode pepers, diepvriesgroenten, sambal, kokosmelk en kruiden op voorraad hebt. Je wordt op een gegeven moment zo handig, dat je met deze ingrediënten een heerlijke maaltijd in elkaar kunt draaien. En het doet er dan niet toe of het "origineel" Indonesisch is, het gaat er om dat het je smaakt.

Kruiden die je "moet" hebben in je voorraad: ketoembar, djinten en trasi. Er is natuurlijk veel meer lekkers te koop, maar hiermee kom je echt een heel eind.

Vriezer

Pepers kun je gewoon in zijn geheel in de vriezer bewaren. Voordeel is dat je altijd pepers bij de hand hebt. Als ze net uit de vriezer komen kun je ze met een fijne rasp bewerken, iets langer uit de vriezer en je kunt ze in ringen snijden. Ik heb altijd een lading pepers in de vriezer: rood, groen, madam Jeanette. Ook lontong mag ik graag in de vriezer hebben. Koud, lauw en warm lekker: altijd makkelijk als je plotseling een ingeving krijgt om snel een lekker maal op tafel te zetten.

Keukengerei



Cobek en oelekan

Om boemboe te maken kun je natuurlijk je keukenmachine of staafmixer gebruiken, toch raad ik je aan een goede cobek en oelekan aan te schaffen. Ik dacht altijd dat het onzin was, maar de smaken zijn inderdaad intenser wanneer je daarin maalt. En ik geef toe dat ik – wanneer ik weinig tijd heb – ook wel gebruik maak van de

staafmixer. Achteraf heb ik dan vaak spijt. Die vijf minuten meer geven net dat beetje extra aan een gerecht. Ik heb een zware stenen platte vijzel. Dit werkt echt geweldig.

Gebruik cobek en oelekan

Je maakt een licht stampende, wrijvende beweging. Rustig aan en niet te veel kracht zetten. Laat de stamper het werk doen.

Volgorde van ingrediënten

Het is raadzaam om een bepaalde volgorde aan te houden.

- ✓ Begin met de harde specerijen zoals komijnzaad, korianderzaad, etc. Even lichtjes roosteren in een droge pan maakt ze brosser en dus makkelijker te vermalen.
- ✓ Dan noten, zoals bijvoorbeeld kemirienoten.
- ✓ Dan de stuggere ingrediënten zoals gember, citroengras, etc. Je kunt "valsspelen" door bijvoorbeeld eerst wat te raspen. Dan vermaalt het makkelijker.
- ✓ Nu kunnen de zachtere dingen als ui, peper en knoflook erbij.
- ✓ Dan pas vochtige zaken als tamarinde of azijn.
- ✓ Als laatste de droge poeders als trassi of koenjit.
- ✓ Tussendoor grof zeezout toevoegen kan helpen

Inwerken en onderhoud

Een vijzel moet je voor de eerste keer goed afwassen met heet water. Maar als je ook besluit een granieten vijzel aan te schaffen, dan moet je hem ook inwerken. Doe je dit niet, dan loop je de kans een hap gruis bij je boemboc te krijgen.

Inwerken kan op de volgende manier:

- ✓ Laat de vijzel na het wassen een paar uur of een nachtje weken in schoon water zonder sop.
- ✓ Droog 'm goed af en laat staan totdat hij helemaal droog is.
- ✓ Maal een handje droge rijst of grof zeezout tot poeder en gooi het rijstpoeder weg. Je doet dit om loszittend gruis of granietpoeder los te malen. Herhaal dit zo nodig een paar keer tot het rijstpoeder of zout mooi wit blijft.
- ✓ Maal daarna een handje geraspte kokos of pinda's of iets anders waar olie in zit tot een smurrie en gooi de smurrie weg. Je doet dit om het oppervlakte te "dicht te maken" zodat geurtjes er niet intrekken.
- ✓ Was de vijzel goed af met heet water en laat 'm goed drogen.
- ✓ De vijzel is klaar voor gebruik.

Wok of wadjan

Er zijn prachtige exemplaren te koop van Tefal. Niet doen! Er zijn prachtige gietijzeren exemplaren te koop. Mooi en zwaar, maar mijns inziens te zwaar voor het doel. Die van mij staan al jaren mooi te wezen in de kast. Zonde dus. Nu heb ik een plaatstalen wok van de toko voor nog geen twee tientjes.



Een halve bol met steel en een ring waar je hem in zet op het gasfornuis.

Inbranden wok

Voordat je de wok gaat gebruiken moet je eerst het laagje olie verwijderen wat de fabrikant heeft aangebracht om roest te voorkomen. Verwijder dit laagje olie met water, zeep en een grove borstel of een stukje staalwol. Droog de wok vervolgens goed af.

Plaats vervolgens de droge wok op hoog vuur en draai de wok rond zodat elk deel van de pan direct blootgesteld wordt aan het vuur. Je zult zien dat de wok langzaam zwart begint te kleuren. Niet schrikken, dit hoort zo! Als de wok zwart/bruin ziet, laat je de pan even afkoelen.

Neem nu een stukje keukenpapier met wat olie. Wrijf de pan volledig in met de olie. Het beste kies je hiervoor een olie die bestand is tegen de hoge temperaturen, zoals arachideolie of zonnebloemolie. De pan is heet, dus je kunt het best een tang gebruiken om het keukenpapier mee vast te houden.

Zet de pan wederom op hoog vuur en brand de wok nogmaals volledig in, hij zal nu nog donkerder gaan kleuren. Blijf de pan draaien zodat elk deel van de pan goed ingebrand wordt.

Spoel de pan vervolgens nogmaals af, deze keer met alleen wat water. Gebruik wederom een grove borstel of staalwol en maak de pan nog eens goed schoon. Droog de pan vervolgens af met een droge doek of wat keukenpapier. Als het keukenpapier nog vies is na het afdrogen, herhaal je bovenstaande tot het keukenpapier schoon blijft.

Na gebruik hoeft je de wok alleen nog maar af te wassen met heet water en in te smeren met een klein beetje olie en hem weg te zetten tot volgend gebruik.

Onderhoud van de wok

Een goed ingebrande én onderhouden wok zal je leven lang mee gaan. Elke keer als je de wok gebruikt, zal de wok zwarter worden, een betere antiaanbaklaag krijgen en een lekkerder aroma krijgen.

Om de wok blijvend goed te onderhouden hoef je hem eigenlijk alleen maar met water uit te spoelen na ieder gebruik (absoluut geen afwasmiddel gebruiken!). Mochten er onverhoopt toch wat etensresten blijven plakken, kun je deze verwijderen met een pannenspons en wat water. Droog de pan af en verwarm de wok opnieuw zodat het laatste beetje water verdampt. Wrijf de wok nu weer in met een beetje olie en laat hem afkoelen. Zodra de wok afgekoeld is kun je hem wegzetten.

Toch weer roest?

Mocht de wok toch weer roestplekken vertonen, raak dan niet in paniek! Je kunt de roestplekjes simpelweg even wegschuren met een grove spons of staalborstel. Wel moet je dan de wok opnieuw inbranden.

Rijststomer of rijstkoker

Mijn rijst komt uit een rijststomer van de toko en die is speciaal voor de magnetron. Er zit een maatschepje bij en een instructievelletje zodat je in een oogopslag ziet hoeveel water er op hoeveel rijst moet. Ik heb een grote en een kleine. De grote vind ik niet geschikt om voor twee personen rijst te koken.

Klein spul

Een goede spatel om te gebruiken in de wok en een schuimspaan (geen plastic) zijn een must. De spatel voor het roerbakken en de schuimspaan o.a. om kroepoek uit de hete olie te vissen.

Alle overige spullen zijn leuk voor de heb en de krijg, maar zeker niet essentieel om een lekkere Indonesische maaltijd te bereiden.

Handig om te weten

Bij de recepten geef ik de porties niet aan. Ik kan wel rendang maken voor 2 personen, maar als jij het serveert bij een uitgebreide(re) rijsttafel is het misschien wel goed voor 4 of 5 personen. Ga in ieder geval uit van ca. 100-150 gram rijst, 250-300 gram groente en 300-400 gram vlees per persoon (alles rauw gewogen).



Nasi (rijst)

Lontong

Lontong is een kleefrijst die in een bananenblad wordt gaargekookt. De kunst is om een koker te draaien van het bananenblad. Maar je kunt het ook bij de toko kopen in kleine geperforeerde zakjes. Net zoals de buideltjes rijst van Lassie die je bij de supermarkt koopt. Lontong heeft alleen een zeer lange kooktijd.



Bereiding

Neem een zeer grote pan en vul die met water. Leg hierin 3 - hooguit 4 - zakjes lontong. Laat het minimaal een uur koken. De rijst neemt veel water op, dus kijk tussendoor of je nog wat heet water toe moet voegen.

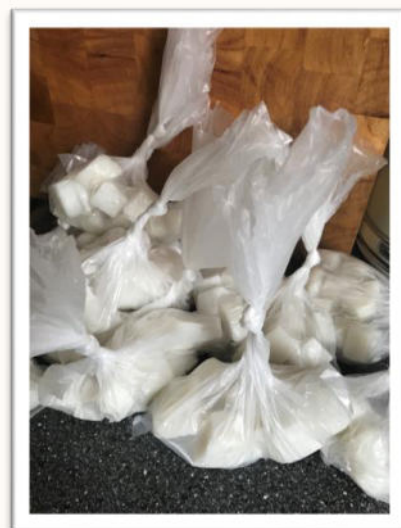
Laat de zakjes na afloop afkoelen. Als het helemaal is afgekoeld, snijd je het zakje in de lengte doormidden. Deze repen snijd je in blokjes. Je kunt het zo invriezen, of gelijk gaan eten.

Variatie

Ter variatie kun je aan het water nog pandanbladeren toevoegen of kurkuma. De rijst kleurt dan groen (pandan) of geel (kurkuma) en krijgt tevens een lekker smaakje.

Voorraad

Meestal maak ik vier zakjes tegelijk en vries het dan in in porties van 150-175 gram. Wanneer wij met zijn tweetjes eten is 1 portie per persoon voldoende.



Nasi (rijst)

Nasi kuning

Deze rijst wordt voornamelijk gegeten tijdens speciale gelegenheden. Maar vraag me niet waarom. Nou ja, ik denk vanwege de extra ingrediënten, waardoor het gerecht duurder wordt dan de gewone rijst. Het is een heerlijke rijst die niet moeilijk te maken is.

Ingrediënten

- 200 gram rijst
- 300 ml water
- 240 ml kokosmelk
- 1 tl koenjit
- 1 tl zout
- 2 daun djerok peroet
- 1 sereh
- 1 daun salam



Bereiding

- ❖ Kneus de sereh door er lichtjes met de oelekan op te slaan. Leg er dan een knoop in. Doe alle ingrediënten in de rijststomer voor de magnetron en volg de gebruiksaanwijzing. Als je *ping* hoort haal je de stomer uit de magnetron, laat het een minuut of drie staan en roer dan goed door. Als het nog te nat is zet je het een paar minuten terug in de magnetron.
- Heb je geen rijstkoker, zet dan een pan op het vuur. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en laat nog 15 minuten zachtjes doorkoken of tot er bovenin gaatjes beginnen te vallen. Zet het pannetje dan op een vlamverdeler/warmhoudplaatje en laat nog een minuut of 10 droogstomen. Ook hierbij geldt: even goed doorroeren.

Verwijder dan de sereh, salam en djerok peroet.

Sambalans

Sambal

De basis voor sambal geeft je de mogelijkheid om vele heerlijke sambals te maken. In dit eBook beperk ik mij tot drie soorten sambal: de basis (oelek), badjak en tomaat. Eet je graag een boterham met kaas of ham? Doe er eens een schepje sambal bij.

Sambal oelek

Ingrediënten

- 30 rode pepers
- 3 tl zout

Bereiding

- ❖ Leg de rode pepers een half uur in heet water. Snijd dan de steeltjes er af en wrijf ze samen met het zout fijn in de cobek.

Sambal badjak

Ingrediënten

- 10 rode pepers gesnipperd
- 200 gram uien gesnipperd
- 3 tenen knoflook gesnipperd
- 12 kemirienoten of 6 tl kemiripasta
- 1 tl laos
- 125 ml tamarinde pasta
- 1 tl trasi
- 3 tl goela djawa
- 2 stengels sereh gekneusd
- 1/8 blok santen
- 2 el olie
- zout naar smaak



Bereiding

- ❖ Maak een pasta van de pepers, ui, knoflook en kemirienoten. Voeg dan de trasi, laos en de suiker toe. Vermeng dit goed.
- ❖ Verhit de olie in een wok en voeg daar het mengsel aan toe. Bakken tot de uien gaar en lichtbruin gekleurd zijn.
- ❖ Voeg dan de tamarinde, citroengras, santen en eventueel zout toe.
- ❖ Laat het geheel zachtjes koken totdat het mengsel dikker wordt. Wanneer de olie boven komt drijven verwijder je de sereh en laat de sambal afkoelen.

Sambalans

Sambal tomaat

Ingrediënten

- 2 uien
- 4 tenen knoflook
- 1 duim laos
- 2 el olie
- 500 gram rode pepers
- 8 rawits
- 1 tl trasi
- 5 tomaten
- 2 el azijn
- 3 el suiker
- zout naar smaak

Bereiding

- ❖ Pel de uien, knoflook en snijd ze samen met de laos in stukken. Maal dit tot een grove pasta.
- ❖ Verhit de olie in een wok en bak hier het mengsel in.
- ❖ Snijd ondertussen de rode pepers en rawits in grove stukken en maal tot een pasta.
- ❖ Voeg dit tezamen met de trasi toe aan de wok.
- ❖ Snijd de tomaten in kleine stukjes en voeg toe aan de wok. Giet de azijn en suiker erbij en breng op smaak met zout.
- ❖ Laat het geheel 20 minuten pruttelen op laag vuur.



Hidangan (bijgerecht)

Atjar ketimoen

Ingrediënten

- 2 grote komkommers
- zout (om vocht uit komkommers te halen)
- 200 ml azijn
- 1 rode lombok
- 1 ui
- 2 el goela djawa
- 2 el olie

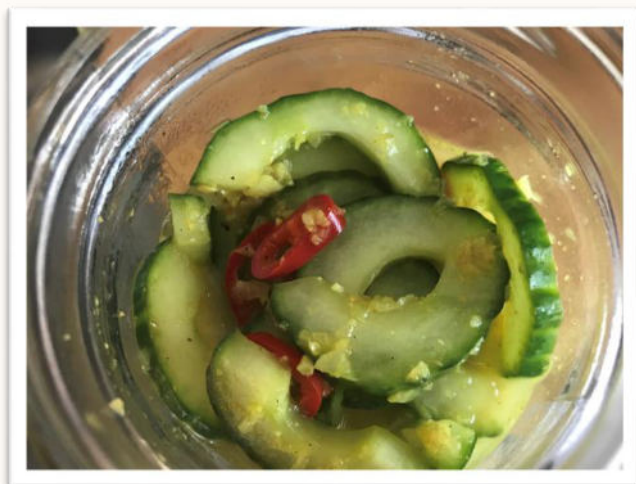


Boemboe

- 3 teentjes knoflook
- 4 kemirienoten
- 4 cm koenjit of 1 tl koenjit poeder
- 5 cm djahé of 1 tl djahé poeder

Bereiding

- ❖ Halveer de komkommers en verwijder de zaadlijsten. Snijd dan de komkommers in halve ringen (met schil en al). Bestrooi deze met zout en laat goed uitlekken.
- ❖ Snijd de ui zeer fijn. Wrijf de ingrediënten voor de boemboe fijn in de cobek (tot er een pasta ontstaat, voeg eventueel een drupje water toe).
- ❖ Verhit de olie in een wok en fruit hierin ongeveer 2 minuten de boemboe en ui. Blijf erbij en blijf goed roeren, voor je het weet is het aangebrand!
- ❖ Voeg dan de azijn, suiker en lombok toe en laat het eventjes aan de kook komen.
- ❖ Zet nu het vuur uit en voeg de komkommer toe.
- ❖ Goed af laten koelen! Ik ben niet zo'n fan van veel azijn, dus ik voeg altijd nog wat water toe...



Telor (eieren)

Sambal goreng telur

Ingrediënten

- 4 rode pepers voor lekker pedis de zaadjes en zaadlijst laten zitten
- 1 grote ui
- 3 tenen knoflook
- 3 kemirienoten
- scheutje ketjap
- 1 duimpje gember
- 1/2 duim laos
- 2 daun salam
- 1/2 tl trasi
- 1,5 dl santen
- 1 tl goela djawa
- 4 eieren
- 2 el olie



Bereiding

- ❖ Kook de eieren in 8 minuten hard en laat ze afkoelen (**of bak heel dunne omeletjes**).
- ❖ Snijd de pepers, laos, knoflook en ui klein. Rasp de gember en kemirienoten met een fijne rasp. Wrijf alles fijn in de cobek.
- ❖ Doe de olie in een pan en fruit het mengsel hierin.
- ❖ Voeg de daun salam, goela djawa, trasi en de santen toe en laat het geheel even zachtjes pruttelen.
- ❖ Pel de eieren en halveer ze (**of rol de omeletjes op en snijd in dunne ringetjes**) en voeg toe aan de boemboe.

Telor (eieren)

Telor dadar kelapa

Ingrediënten

- 5 eieren
- 60 gram geraspte kokos
- 4 el water
- 3 el olie
- ½ tl goela djawa
- 2 sjalotten
- 1 rode lombok
- zout en peper naar smaak
- 1 komkommer
- 4 tomaten

Bereiding

- ❖ Meng de kokos met het water en laat dit 5 minuten rusten.
- ❖ Snijd de lombok en sjalotten fijn.
- ❖ Snijd de komkommer en de tomaten in schijfjes.
- ❖ Meng de lombok en de sjalotten door de kokos.
- ❖ Klop de eieren los met zout en peper, suiker en het kokosmengsel en laat dit 10 minuten rusten. Klop het daarna nog eens op.
- ❖ Verhit de olie in een koekenpan en bak van de helft van het mengsel langzaam een omelet. Als de bovenkant gestold is, is de omelet klaar.
- ❖ Doe dan het vuur uit en laat het even rusten. Sla de omelet daarna dubbel.
- ❖ Herhaal dit met de ander helft van het mengsel.

Garneer de omelet met schijfjes tomaat en komkommer.

Sajoer (groenten)

Toemis boontjes

Ingrediënten

- 400 gram sperziebonen
- 150 gram tomaatblokjes (verse)
- 1 el ketjap manis
- 1 tl goela djawa
- 2 daun salam
- 200 ml groentebouillon
- 1 rode lombok, in halve ringetjes gesneden
- 40 gram kokoscrème (van een blok)
- 3 el olie

Boemboe:

- 1 middelgrote ui
- 2 teentjes knoflook
- ¼ tl zout
- 1 tl laos
- ½ tl trasi
- 2 tl sambal oelek

Bereiding

- ❖ Was de sperziebonen en snijd in stukjes van ca 4 cm. Kook ze tot ze bijna gaar zijn (ca. 8 minuten). Giet ze dan af en spoel met koud water, zodat ze niet verder garen.
- ❖ Alles voor de boemboe fijnwrijven in de cobek.
- ❖ Boemboe samen met de daun salam fruiten in 3 eetlepels olie gedurende 3 minuten op niet al te hoog vuur.
- ❖ Bouillon, gehakte kokoscrème, lombok, ketjap en goela djawa toevoegen. Meng dit goed en doe dan de boontjes erbij. Laat dit zonder deksel een tijdje koken zodat het iets kan indikken. Schep regelmatig om en proef af en toe, de boontjes moeten wel knapperig blijven.
- ❖ Tegen de tijd dat het voldoende is ingedikt of als de boontjes al gaar zijn, voeg je de tomatenblokjes toe.
- ❖ Draai het vuur uit en roer nog een keer goed om. Verwijder de daun salam.

Sajoer (groenten)

Sajoer Lodeh

Ingrediënten

- 700 ml runderbouillon
- 3 rode pepers
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 250 gram tahoe
- 1 klein stukje laos
- 1 cm trasi
- 5 daun salam
- 7 petehbonen
- 1 tl ketoembar
- 1 tl djinten
- 2 tl kemirienotenpasta
- 1/2 runderbouillonblokje
- 300 gramsperziebonen
- 300 gramspitskool
- 2 tl goela djawa
- 125 ml santen

Bereiding

- ❖ Verwarm de runderbouillon in een hapjespan.
- ❖ Snijd ondertussen de rode pepers in schuine reepjes. Pel en snipper de ui. Pel, snijd en maal de knoflook in de vijzel fijn. Voeg de rode pepers, ui en knoflook toe aan de bouillon.
- ❖ Snijd de tahoe en laos in blokjes. Meng de tahoe, laos en trassi met het mengsel in de pan. Roer het geheel goed door.
- ❖ Snijd de petehbonen in kleine stukjes. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de petehbonen circa 3 minuten aan.
- ❖ Voeg de petehbonen, daun salam, ketoembar, djinten en kemirienotenpasta toe aan het mengsel in de hapjespan. Roer het geheel goed door. Doe de deksel op de pan en laat circa 15 minuten sudderen.
- ❖ Dop de sperziebonen en snijd in kleine stukken. Snijd de spitskool in grove stukken en verwijder het stronkje.
- ❖ Breng een pan met water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Blancheer de sperziebonen circa 3 minuten in de kokende bouillon. Schep de sperziebonen uit de bouillon en meng ze met het mengsel in de hapjespan.
- ❖ Blancheer de spitskool in circa 1,5 minuten in de kokende bouillon. Meng de spitskool, goela djawa en santen met het mengsel in de hapjespan. Laat het geheel ongeveer 1,5 minuut koken. Niet te lang anders kan de santen gaan schiften.

Daging (rund)

Rendang

Ingrediënten

Vlees

- 1½ kg runderriblap
- 2 el sambal (volle lepels)
- 1½ el goela djawa
- 2 stengels sereh
- 3 kruidnagels
- 8 daun salam
- 10 daun djeroek peroet
- 1 pakje santen
- ½ kopje kokend water

Boemboe

- 10 rode rawits
- 10 tenen knoflook
- 1 tl zeezout grof
- 2 uien
- 8 kemirienoten
- 1 duim gember
- 2 tl trasi
- 4 tl djinten
- 2 el koenjit
- 4 tl ketoembar
- 2 el laos



Bereiding

Vlees

- ❖ Zet (bijna) alle ingrediënten klaar, dan kun je snel doorwerken en hoef je niet in je keukenkastje te zoeken.
- ❖ Leg de santen in het kokende water en laat dat gedeeltelijk oplossen.
- ❖ Snijd de ribblappen in stukken en bak het vlees even aan in een grote pan met een beetje olie. Dit is overigens niet noodzakelijk, maar mijn gevoel zegt me dat te doen met rendang voordat het de slowcooker in gaat.
- ❖ Snijd het kontje van de sereh en kneus het door er met de oelekan op te slaan.
- ❖ Schep nu het vlees en alle ingrediënten voor het vlees in de slowcooker.

Daging (rund)

Boemboe

- ❖ Snijd de steeltjes van de rawits en snijd ze in ringen. Pel de knoflook en snijd in kleine stukken. Schil de ui en snijd in kleine stukken. Hak de kemirienootjes grof. Schil de gember en snijd in plakjes.
- ❖ Bak de djinten in een droge koekenpan. Wanneer de sterke geur van komijn je neus binnendringt is het klaar.
- ❖ Maal alle ingrediënten tot een pasta met behulp van oelekan en cobek (stamper en vijzel). Het beste begin je met de knoflook en het zeezout, vervolgens de stukken ui en rawits, dan de gember en djinten. De poeders gebruik je als laatste.
- ❖ Doe wat olie in de pan en fruit hierin de boemboe. Schep het daarna bij het vlees en de overige ingrediënten in de slowcooker.
- ❖ Roer alles even voorzichtig om en zet de slowcooker op low. Minimaal 6 uur. Bij mij staat het meestal 8 uur aan en dan nog de warmhoudfunctie.



Heb je geen slowcooker?

Zet dan een grote pan op laag vuur (op een sudderplaatje) en laat het daar staan. Kijk er dan af en toe even naar dat het niet te droog wordt of aanbakt.

Daging (rund)

Daging smoor

Ingrediënten

- 400 gram magere runderlappen
- 3 tenen knoflook
- 5 sjalotjes
- 1/2 tl nootmuskaat
- 1/4 tl gemalen kruidnagels
- 2 el zonnebloemolie
- 1 ontvelde tomaat
- 4 el ketjap manis
- 300 ml water
- een scheutje azijn
- peper en zout naar smaak

Bereiding

- ❖ Snipper de uien, snijd de knoflook fijn en snijd het vlees in blokjes ter grootte van een dobbelsteen.
- ❖ Verhit de olie in een wok.
- ❖ Fruit de uien en knoflook met alle kruiden.
- ❖ Voeg het vlees toe aan de pan en bak rondom bruin.
- ❖ Breng op smaak met peper en zout.
- ❖ Snijd de tomaat in stukjes en voeg toe aan de pan tezamen met de ketjap manis, azijn en het water en laat dit 3 uur zacht stoven.
- ❖ Dan even proeven en eventueel nog wat water of ketjap toevoegen.

Ajam (kip)

Ajam besengek

Ingrediënten

- 500 gram kipfilet
- zout en peper naar smaak
- 1 grote ui
- 1 tl keukentamarinde
- 1 tl ketoembar
- 1 rode lombok
- 2 tenen knoflook
- 1 tl rietsuiker
- 1½ el arachideolie
- 1 tl koenjit
- 1 tl trassi
- 150 ml dikke santen
- 2 daun salam
- ½ stengel sereh
- ½ tl djinten
- 1 cm laos
- 3 kemirienoten
- ½ blokje kippenbouillon



Voorbereiding

- ✓ Was de kip en dep het vlees droog. Snijd het in blokjes van 3x3cm.
- ✓ Verhit de olie in een wok.
- ✓ Bak de kip op hoog vuur een paar minuten. Strooi er tijdens het bakken wat zout, peper en ketoembar over.
- ✓ Laat de kip op keukenpapier uitlekken.
- ✓ Kneus de sereh, vouw de stengel dubbel en leg er een knoop in.
- ✓ Snipper de ui, rode peper en knoflook fijn.
- ✓ Kneus de laos en hak de kemirienoten fijn.

Bereiding

- ❖ Maak de wok schoon met keukenpapier en laat hem opnieuw heet worden.
- ❖ Doe vervolgens de olie erin en verkruimel de trassi erover. Eén minuutje bakken.
- ❖ Vervolgens de ui, knoflook, rode peper en djinten erbij doen en vijf minuten fruiten.
- ❖ Doe nu de santen erbij en roer dit samen met de koenjit goed door.
- ❖ Voeg de kip, de sereh, daun salam, laos en kemirienoten toe.
- ❖ Breng het geheel aan de kook en draai dan het vuur laag.
- ❖ Verkruimel het bouillonblokje erover en roer de keukentamarinde erdoor.
- ❖ Dek het af en laat het gerecht in twintig minuten gaar worden.

Babi (varken)

Babi ketjap

(van speklappen)

Ingrediënten

- 600 gram speklappen
- 2 uien
- 1 tl djahe
- 2 tenen knoflook
- 1 tl sambal oelek
- 1 el tomatenketchup
- 4 el ketjap manis
- 150 ml warm water
- 1 el olie
- peper en zout



Voorbereiding

- ✓ Snijd de speklappen in repen.
- ✓ Pel en snijd de uien klein.
- ✓ Pers de knoflook uit of snijd het heel fijn.

Bereiding

- ❖ Wrijf het vlees in met peper en zout. Verhit de olie in een wok en bak het vlees bruin. Schep het vlees er dan even uit en verwijder wat vet.
- ❖ Meng de uien met de djahe, knoflook, sambal en ketchup. Bak dit even in de wok. Voeg daarna het vlees weer toe.
- ❖ Schenk de ketjap erover en roer door. Giet er water bij en laat het geheel, zonder deksel, een minuut of 20 pruttelen. De saus moet dik zijn, maar het gerecht mag niet te droog zijn. Voeg dus af en toe wat water toe, indien nodig. En begiet het vlees steeds met de saus.



Soto (soep)

Soto ayam

Ingrediënten

- 1 kipfilet
- 1 liter water (gekookt)
- 1 tl gemberpasta
- 1 tl galangapasta
- 1 tl udang petis
- ½ rode ui (gesnipperd)
- 1 teen knoflook
- ½ rode peper (fijn gesneden)
- 2 bouillonblokjes
- 1 handvol bami
- 1 ei
- 1 handvol taugé (schoongemaakt)
- 1 blad paksoi
- sambal (naar smaak)



Bereiding

- ❖ Doe de kipfilet in een pan met water (kip moet onder staan) en voeg de gemberpasta, galangapasta en udang petis toe. Laat dit koken tot de kip gaar is, ca. 6 minuten.
- ❖ Fruit in een andere pan de gesnipperde ui, fijngesneden rode peper en knoflook. Voeg dan de rest van het water en de bouillonblokjes toe.
- ❖ Haal de kip uit de pan en voeg dat vocht toe aan de pan met ui, peper en knoflook. Kook hierin de bami (hoeft niet helemaal gaar, want het gaart nog verder in de soep).
- ❖ Giet de bami af onder koud water en zet weg. Kook ondertussen een ei hard in 8 minuten.
- ❖ Pluk de kip met twee vorken uit elkaar en bak dit op hoog vuur tot het knapperig en goudbruin is (dit kun je overigens ook achterwege laten als je het teveel werk vindt, maar het knapperige vind ik persoonlijk erg lekker).
- ❖ Pel en halveer het ei. Schep in een mooie kom een half ei, wat taugé, beetje bami, kip en scheur een paksoi blad in kleine stukken. Doe in het midden daarvan een lepeltje sambal. Zet de kommen op tafel.
- ❖ Zeef de bouillon en serveer die in een aparte kom zodat je aan tafel pas de hete bouillon erover giet. Doe dit met beleid aan de zijkant, dan wordt de bouillon niet direct rood van de sambal.

Soto (soep)

Soto tangkar

Ingrediënten

- 1 kilo rundvlees
- 2 daun salam
- 2 serehstengels
- 2 liter dunne kokosmelk (santen cair)

Boemboe

- 4 cm djahé
- 4 cm laos
- 6 cm koenjit
- 6 kemirienoten
- 3 rode lomboks
- 9 rode rawits
- 1 tl zwarte peper
- 6 teentjes knoflook
- 5 rode uien
- zout naar smaak

Bereiding

- ❖ Snijd het vlees in stukjes.
- ❖ Wrijf de ingrediënten voor de boemboe fijn tot een pasta.
- ❖ Verhit in een wok de kokosmelk en voeg daar het vlees, de salam, de sereh en de boemboe aan toe en laat het geheel 1 uur zachtjes pruttelen totdat het vlees gaar is.
- ❖ Verdeel daarna de soep over de kommen/borden.

Strooi het volgende over de soep:

- 1 el gebakken uitjes
- 1 el gehakte selderij
- 2 el gehakte bieslook
- limoensap
- een handvol verkruimelde emping
- 2 el ketjap manis

Jajanan (zoet/na)

Smeerproppen / pisang goreng

Ingrediënten

- 2 overrijpe bananen
- 2 eieren
- 2 el zelfrijzend bakmeel
- olie

Bereiding

- ❖ Zet een pan met een laag olie op hoog vuur.
- ❖ Prak de bananen en voeg eieren en meel toe. Roer dit even goed door tot je een dik homogeen beslag hebt.
- ❖ Neem een juslepel en laat een bolletje bananenmengsel in de hete olie glijden.
- ❖ Maak ze niet te groot, want dan wordt de binnenkant niet goed gaar.
- ❖ Keer ze af en toe om en houd in de gaten dat ze niet te snel gaan.
- ❖ Laat ze op een bord/rooster met keukenpapier uitlekken.



Jajanan (zoet/na)

Roedjak manis

Neem 3 of 4 stuks van de volgende fruitsoorten en blokjes komkommer:

- ananas | mango | stervrucht | jackfruit | papaya | appel | granaatappelpitten | aalbessen | kruisbessen

De saus heeft 5 basismaken:

- zoet (goela djawa)
- scherp (lombok, rawit of sambal)
- zuur (tamarinde, citroensap, limoensap of azijn)
- zout (zout of lichte sojasaus)
- umami (trasi of petis udang)

Hieronder tref je twee soorten saus aan:

Groot Indisch Kookboek van Beb Vuijk

- 2 tl sambal oelek of sambal terasi
- 2 à 3 el geraspte Javaanse suiker
- 1 à 2 el zoete ketjap
- 1 à 2 el water
- mespuntje zout
- 1 el keuken tamarinde

De authentiek Indische keuken van Lonny

- 2 rode lomboks of 1 el sambal oelek
- 1/2 tl trasi bakar
- 1 tl asem of citroensap
- mespuntje zout
- ketjap manis, zoveel als nodig om tot dikke saus te maken

Mix de ingrediënten voor de saus en schenk over de blokjes fruit.



Jajanan (zoet/na)

Dadar gulung

Ingrediënten

Voor de vulling

- 190 gram goela djawa
- 145 ml heet water
- 2 pandanbladeren
- 190 gram gemalen kokos

Voor de flensjes

- 2 eieren
- 250 ml pandansap (+ 50 ml pandansap, van water en pandanaroma)
- ¼ tl zout
- 150 gram bloem
- 1 el olie



Bereiding

Voor de vulling

- ❖ Zet een pan op het vuur en doe daar de gula djawa en hete water in. Leg in knoop in de pandanbladeren en voeg deze toe aan de pan. Laat op zacht vuur de gula djawa helemaal smelten in het water.
- ❖ Verwijder dan de pandanbladeren en giet de rest door een zeef in een (hapjes)pan.
- ❖ Voeg de gemalen kokos toe en bak dit tot het vocht helemaal is opgenomen door de kokos.
- ❖ Maak 9 hoopjes van dit mengsel en laat het een beetje afkoelen.

Voor de flensjes

- ❖ Klop de eieren in een grote kom. Voeg het zout toe en klop de eieren nogmaals.
- ❖ Maak 300 ml pandansap door water te mengen met de aroma (of pasta). Volg de verhouding op de verpakking.
- ❖ Giet ca 250 ml pandansap bij de eieren en klop nogmaals. Zeef de bloem boven het ei- en pandanmengsel. Goed kloppen tot alle klontjes weg zijn. Verdun dan met overige pandansap tot een dun beslag.
- ❖ Zet het beslag een kwartiertje weg (kun je ondertussen alles afwassen).
- ❖ Doe de olie in een (niet al te grote koekenpan) en veeg na met een keukenpapiertje. Dit doe je maar 1 keer, de pan is daarna vet genoeg. Zet de pan op middelmatig vuur.
- ❖ Giet ongeveer 1 juslepel beslag in de koekenpan draai de pan een beetje rond zodat de gehele bodem bedekt is met een zeer dun (!) laagje beslag.

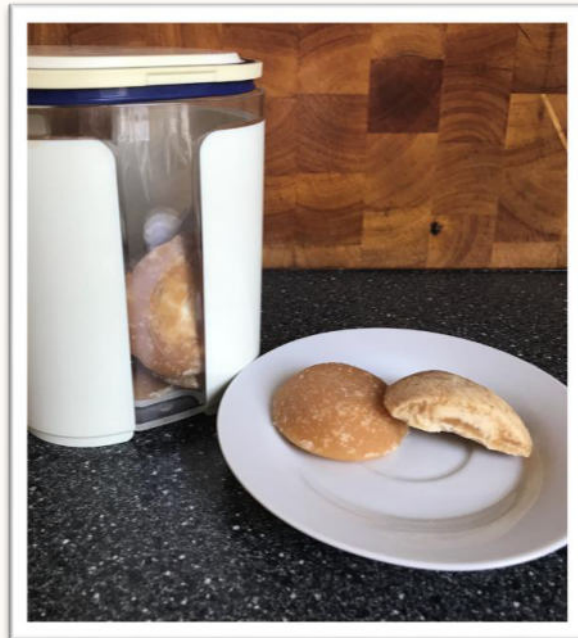
Jajanan (zoet/na)

- ❖ Het vuur moet beslist niet te hoog, want de flensjes mogen niet bruin verkleuren. Als de bovenkant droog is, is het flensje klaar en leg je hem op een bord. Dan bak je de volgende tot al het beslag op is.
- ❖ De mooie groene kant van de flensjes ligt nu naar boven, de gebakken kant naar onderen. Draai de hele stapel om, want de buitenkant van de dadar gulung wil je zien die heeft een mooie diepe gifgroene kleur.
- ❖ Leg nu een hoop kokosmengsel op het flensje, rol hem een klein beetje op, sla de zijkanten naar binnen en rol hem door (net als een loempia). En maak ze alle 9 op deze manier af.

TIP

Wikkel ze in huishoudfolie en bewaar ze in de koelkast of vries ze in tot gebruik. Ze zijn zowel warm als koud erg lekker!

Goela djawa



Ikan / Kerang (vis/schaaldieren)

Sambal goreng udang

Ingrediënten

- 24 rauwe garnalen zonder kop en schaal
- 3 tenen knoflook
- 1 sjalotje
- 3 tl djahe gemberpoeder
- 1 tl sereh of een stengel
- 1 tl ketoembar
- 2 rode pepers
- 2 el plantaardige olie
- limoensap naar smaak

Bereiding

- ❖ Maak met behulp van de vijzel, keukenmachine of staafmixer een mix van knoflook, sjalotje, pepers, djahé, sereh, ketoembar en zout.
- ❖ Fruit dit heel eventjes in de olie. Doe de garnalen erbij en laat het ongeveer 10 minuten stoven op laag vuur.
- ❖ Vlak voor het serveren besprenkelen met wat limoensap.



Boeken

Op internet zijn ontelbaar veel recepten te vinden natuurlijk, maar wil je zelf ook een kookboek – als naslagwerk - in de kast hebben, dan kan ik de volgende boeken aanraden. Aangezien dit eBook niet bedoeld is als review voor kookboeken beperk ik mij tot een klein beetje informatie over de schrijvers en wat je zoal kunt vinden in het boek aan recepten.

Het nieuw Indonesisch Kookboek

J.M.J. Catenius-van der Meijden



Johanna, Koba voor intimi, werd in 1860 geboren en overleed in 1926 in Batoe. Haar bekendheid dankt zij aan het in 1902 uitgegeven Groot Volledig Oost-Indisch kookboek. Daarin stonden maar liefst 1381 (!) recepten. Menig Indisch meisje kreeg dat boek cadeau bij haar huwelijk.

De opeenvolgende drukken van dit legendarische kookboek is een culinaire geschiedenis van Indië op zich. Gaandeweg blijken er veranderingen en constanten in specifiek Indische recepten te constateren. Nu vallen in de eerste druk recepten op als 'Chineesche broedertjes' (p. 226), 'Kaapse Wolken' (p. 345) en de 'Koningin Emma Taart' (p.

329). [zo valt te lezen op de website van [Damescompartiment](http://Damescompartiment.nl)]

De laatste editie van het boek verscheen in 1986, dusdanig gemoderniseerd dat mevrouw Catenius hiervan nauwelijks meer de auteur genoemd mag worden.

Mijn versie stamt dus uit 1986 en in dit boek vind je maar weinig foto's en voornamelijk tekeningen van ingrediënten. Ik ben dan ook driftig op zoek naar een eerdere versie van het boek. Niet omdat ik mijn boek niet goed genoeg vind, maar gewoon om het 'hebben'!

Boeken

Groot Indonesisch Kookboek

Beb Vuyk



Elizabeth (Beb) Vuyk werd in Rotterdam geboren op 11 februari 1905. Op 24 augustus 1991 overleed zij in Blaricum. Zij is voornamelijk bekend door haar kookboek, maar was zo veel meer dan alleen maar een fantastische kok. Ze was een Nederlands schrijfster van Indisch-Nederlands afkomst.

Ze trouwde in 1932 met Fernand 'Boet' de Willigen en samen kregen ze twee zonen: Hans en Ru. Fernand was theeplanter en zoon van een half Nederlandse vader en een Ambonese moeder.

In 1973 reikt ze het eerste exemplaar van het Groot Indonesisch Kookboek uit aan waarnemend ambassadeur Sujatmo Martosuhardjo.

Zelf heb ik het boek uit 1973 weten te bemachtigen via de kringloop. Maar er is ook een nieuwe versie verschenen (november 2014) welke nog steeds te koop is.

Het boek bevat maar liefst 578 recepten (!). En ook hier zijn er voornamelijk tekeningen gebruikt in het boek en maar weinig foto's te vinden. Ik vind dat niet erg, voor mij zijn de recepten het belangrijkste. De bereiding van de recepten is zeer beknopt weergegeven, maar ik vind het duidelijk genoeg. Voor mij is het een soort "Indo-bijbel".

Indische keukengeheimen

Jeff Keasberry



Jeff is de kleinzoon van "Oma Keasberry", waar ik al eerder over schreef op de website.

Dit boek is rijk geïllustreerd en geeft recepten en verhalen weer van drie generaties Keasberry. Het is een prachtig modern boek met heerlijke recepten.

Woordenlijst

Woordenlijst IND - NL

Ajam	: <i>Kip</i>
Babi	: <i>Varken</i>
Bahan-bahan	: <i>Ingrediënten</i>
Bawang	: <i>Ui</i>
Cobek	: <i>Vijzel</i>
Dadar	: <i>Omelet</i>
Daun	: <i>Blad / blaadje</i>
Djahé	: <i>Gemberwortel</i>
Djeroek peroet	: <i>Limoenblad</i>
Djinten	: <i>Komijnzaad</i>
Goela djawa	: <i>Indische bruine suiker, palmsuiker</i>
Goreng	: <i>Gebakken</i>
Hiasan	: <i>Garnering</i>
Hidangan	: <i>Bijgerecht</i>
Ikan	: <i>Vis</i>
Jajanan	: <i>Nagerecht / zoetigheid</i>
Kelapa	: <i>Kokos</i>
Kentjoer	: <i>Gemberfamilie</i>
Kerang	: <i>Schaaldieren</i>
Ketimoen	: <i>Komkommer</i>
Ketoembar	: <i>Korianderzaad</i>
Koenjit	: <i>Kurkuma</i>
Laos	: <i>Galangawortel</i>
Lombok	: <i>Rode peper</i>
Lontong	: <i>Kleefrijst</i>
Makan	: <i>Eten</i>
Nasi	: <i>Rijst</i>
Oelekan	: <i>Stamper die je gebruikt in de cobek</i>
Pedis	: <i>Heet</i>
Persiapan	: <i>Bereiding</i>
Petis udang	: <i>Zoete garnalenpasta</i>
Pisang	: <i>Banaan</i>
Rawits	: <i>Peper (klein soort, heet)</i>
Sajoer	: <i>Groente</i>
Salam	: <i>Indische laurier</i>
Sereh	: <i>Citroengras</i>
Soto	: <i>Soep</i>
Telor	: <i>Eieren</i>
Trasi	: <i>Gefermenteerde gemalen garnalen</i>
Udang	: <i>Garnalen</i>



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

