



Ryud 's Kookboek

Antilliaanse recepten / v0.7

Inhoudsopgave.

1 minute mayonaise.	3
Antilliaans carnaval.	4
Botervis met mangosaus.	5
Gestoofde pompoen.	6
Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.	7
Pompoenpannenkoeken.	9
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.	10
Gebruikte afkortingen.	11

1 minute mayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AntiliaansEten.nl

Ingrediënten

1 el azijn
1 ei
1 tl mosterd
200 ml olie
1 tl suiker
½ 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.

Neem een lege, schoongemaakte glazen pot met draai- of klemdeksel.
Doe alle ingrediënten in de pot.
Meng alle ingrediënten 20 sec. met een staafmixer.
De mayonaise is klaar voor gebruik.

Antilliaans carnaval.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Keurslager.nl

Ingrediënten

- bloem
2 tn knoflook
2 tl koenjit
1 el koriander, verse, gehakte
1 blk melk, kokos-
2 el olie, olijf-
- peper
1 peper, rode
500 g runderpoulet, mager
1 tl sereh
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Snipper de rode peper.
Kruid de blokjes rundvlees met zout en peper en haal ze daarna door de bloem.
Verhit de olijfolie en bak de vleesblokjes rondom bruin.
Voeg de koenjit, de fijngehakte knoflook en de rode peper toe.
Laat dit op laag vuur even mee fruiten.
Verwarm de kokosmelk met een ½ blikje water; voeg dit samen met de sereh toe aan het vlees.
Breng aan de kook en laat op laag vuur in ong. 90 min. met gesloten deksel garen onder af en toe roeren.
Voeg indien nodig een beetje water toe.
Voor het opdienen de koriander over het gerecht sprenkelen.

Tip:

Serveer er eens zoete aardappel en sperziebonen bij.

Bereidingstijd: 60-120 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

Botervis met mangosaus.



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

Ingrediënten

4 botervisfilets (ca. 160 g)
1 tn knoflook
1 el komijnzaad
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
1 peper, madame
Jeanette
600 g spinazie
100 g taugé
1 ui
2 dl wijn, witte

Bereiding.

Maak de mango schoon en snijd het vruchtvlees in stukken.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd hem in reepjes.
Doe de mango met de peper, komijnzaad en witte wijn in de blender en pureer.
Doe de mangosaus in een pan en laat het langzaam verwarmen.
Verhit de grillplaat of ovengrill voor.
Bestrijk de visfilets met olie en grill ze om en om ca 6 min.
Pel en snipper de knoflook en de ui.
Verhit een scheut olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook.
Voeg de spinazie toe en bak het kort mee tot de bladeren geslonken zijn.
Schep de taugé door de spinazie.
Schep de spinazie op de borden, leg de gegrilde botervis erop en verdeel de saus eromheen.
Serveer de partjes limoen erbij.

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

Gestoofde pompoen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

- nootmuskaat
1 kg pompoen
- 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.

Verwijder de zaden van de pompoen.
Snijd de schil van de pompoen.
Snijd het vruchtvlees van de pompoen in stukken.
Kook de pompoen in water met zout in 15-20 min. gaar.
Laat de pompoen uitlekken.
Bestrooi de pompoen vlak voor het serveren met nootmuskaat.

Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: ca.65
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

Voor het deeg:

¼ tl bakpoeder
1 kp bloem
2 el ei, losgeklopt
½ tl suiker
3 el vet
½ l water
½ tl zout

- vetvrij papier

Voor de vulling:

- hot sauce
½ tl kappertjes
100 g kip, vlees, vis of
garnalen
½ tn knoflook, fijn-
gehakt
½ Madame Jeanette,
fijngesneden
½ nootmuskaat
1 el olie
1/6 paprika, fijn-
gesneden
- peper
½ tl piccalily
1 stj prei, fijngesneden
2 pruimen, fijngesneden
1 tl rozijnen

Bereiding.

Het deeg:

Meng de bloem, het vet, het zout, de suiker en de bakpoeder tot een kruimelige massa.

Voeg het ei toe.

Meng er met een vork zoveel koud water door tot het deeg samenhangt.

Laat het deeg afgedekt op een koele plaats een nacht rusten.

De vulling:

Wrijf het vlees of vis met de bolle kant van een lepel in met nootmuskaat en peper.

Verhit de olie en bak het vlees aan beide kanten bruin.

Voeg de fijngesneden knoflook, ui, prei, tomaat, paprika en Madame Jeanette toe en bak dit mee tot het vlees gaar is (ca. 10 min.).

Maal het vleesmengsel.

Voeg de kappertjes, piccalily, klein gesneden pruimen en rozijnen toe.

Breng het mengsel op smaak met hot sauce en zout.

Verdere bereiding:

Verdeel het deeg in 6-7 bolletjes.

Rol deze op een met bloem bestoven tafel uit (of tussen vetvrij papier).

Leg midden op ieder rondje een theelepel van het vulsel.

Bestrijk de randen met water.

Vouw het deeglapje dubbel.

Druk dan de randen aan en vouw ze om.

Bak de pastechi in hete olie gaar en lichtbruin en laat ze uitlekken.

Vouw een papieren servet op een schaal of bord en serveer de pastechi hierop.

Ingrediënten (vervolg)

½ tomaat, fijngesneden
½ ui, fijngesneden
- 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

Pompoenpannenkoeken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Flavia Vasco de Sousa

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend
2 eieren
1 dl melk
- olie, plantaardige
- peper
500 g pompoen
- rozijnen, handjevol
- zout

Bereiding.

Schil de pompoen, verwijder de zadjes en zaadlijsten en snijd de pompoen in stukken. Kook de pompoen in een beetje water met zout gaar, giet de pompoen af en prak de pompoen fijn.

Voeg melk, eieren, zelfrijzend bakmeel, rozijnen en evt. zout en peper aan de pompoen toe.

Roer het geheel tot een dikke brij.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin 3 à 4 kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.

Haal de pannenkoekjes uit de pan en houd ze warm houden.

Herhaal dit tot het beslag op is.

Tips:

Op de Antillen worden deze pannenkoekjes als bijgerecht bij gebakken vlees of vis gegeten. Soms i.p.v. rijst of aardappels, met saus erover. Men eet ze ook wel alleen als lunchgerecht bijvoorbeeld, maar niet met suiker of siroop en ze worden ook niet opgerold, dus niet als dessert.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in
blokjes
8 garnalen, grote,
gepelde
1 kg kabeljauwfilet
(vers of diepvries)
2 limoenen (of
citroenen)
2 bl oesters*
(verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in
blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

*verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4
visbouillontabletten toe en laat de soep aan de
kook komen.
Scheep het schuim eraf tot er geen schuim meer
te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de
aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die
ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en
voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen
ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden
limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	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
klnt	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	Theelepел
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)

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