



Ruuds kookboek



*Rijsttafel
recepten*

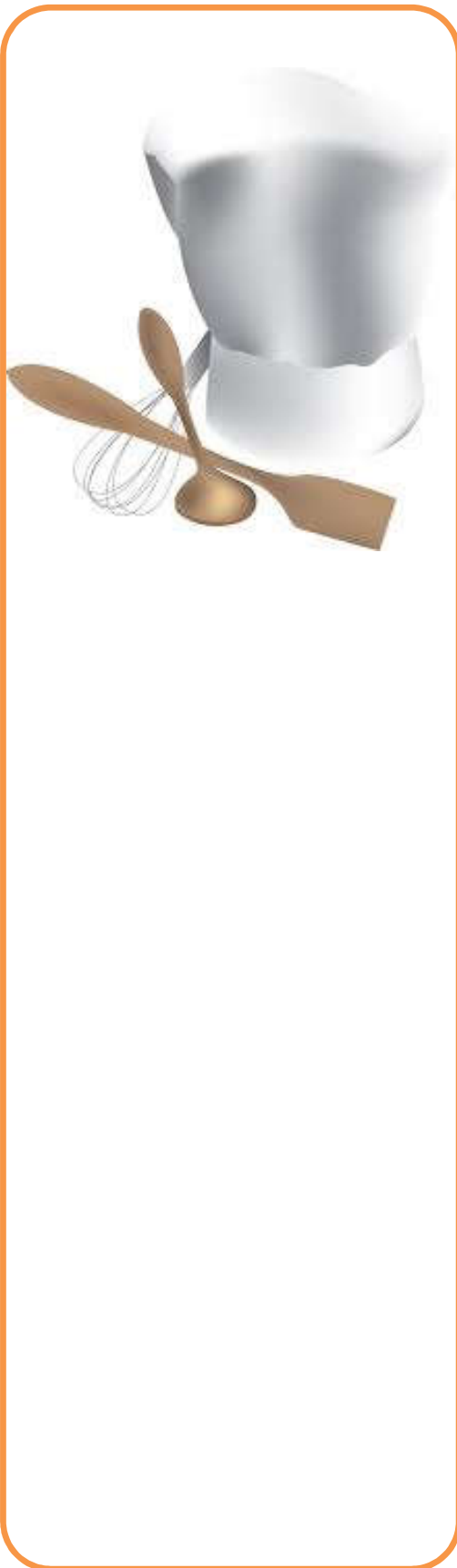


Inhoud

Gebruikte afkortingen.	4
Acar campur – zoetzuur van gemengde groenten.....	5
Ajam bulu – pittig gekruide kip uit de oven.	6
Ajam goreng – gebakken kippenvleugeltjes.....	7
Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst.	8
Ajam pedas – pittige kip.	9
Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer.	10
Atjar sajoeran koening – zoetzuur van gem. groenten.	11
Babi ketjap I.	12
Babi pangang met rijst I.	13
Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.	14
Bahmi kuah - bamisoep.	15
Bami balikpapan.	16
Basisrecept – sambal oelek I.	17
Daging ketjap (slowcooker).....	18
Fricandel goreng - Indische gehaktballetjes met mie en boontjes.	19
Gestoomde rijst.	20
Goela djawa siroop – palmsuikersiroop I.	21
Hete ketjapsaus I.....	22
Katjangsaus I.	23
Kipsaté I.	24
Kipsaté II.....	26
Kroepoek (airfryer).	27
Kue cucur – gefrituurde, zoete rijstmeelkoekjes.....	28
Lalab tomat.....	29
Loempia I.	30
Loempiavellen.	31
Nasi goreng (stijl Kon. Marine).	32
Nasi goreng I.	33
Nasi goreng II.	34
Nasi goreng III.	35
Nasi goreng IV.....	36
Nasi goreng Istimewa.....	37
Nasi koening I.	39
Nasi koening II.	40
Pangsit I.	41
Pangsit goreng I – kleine vleesballetjes in een deegvelletje.....	42
Pindasaus I.	43
Pindasaus II.	44
Pindasaus III.....	45
Pindasaus XIII.	46
Pisang goreng – gebakken banaan I.	47
Pittige nasi met taugé.....	48
Rauwe sambalans.	49
Roedjak manis – Indische vruchtensalade.	50
Sambal goreng boontjes.	51
Sambal goreng daging.....	52
Sambal goreng telur.....	53
Sambal katjang.	54
Sambal oelek I.	55
Sambal tomaat.....	56

Sardien goreng.....	57
Saté.....	58
Saté met sambalrijst en kroepoek.....	59
Sateh kambing – saté van geitenvlees.....	60
Seroendeng.....	61
Smoor tjeplok.....	62
Snelle nasi met kip en gebakken banaan.....	63
Sop tomat - tomatensoep.	64
Tjaptjoi.....	65
Zoete wontons.....	66

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

Acar campur – zoetzuur van gemengde groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: NasiKuning.nl

Ingrediënten

150 ml azijn
1 hv bloemkoolroosjes
(kleine)
1 vlt geel-wortel kunir,
geschrapte
2 st gember
2 kemirinoten
1 tn knoflook
250 g komkommer,
fijngesneden
250 g kool, witte,
fijngesneden
1 lombok, rode
1 tl mosterd, grove
1 spr sereh
1 hv sperzieboontjes
150 ml suiker
300 ml water
250 g wortel,
fijngesneden
1 tl zout

hv = handje vol
vl = vingerlengte

Bereiding.

Stamp knoflook, zout, kemiri-noten en kunir fijn in de cobek (vijzel).
Maak een zoetzuur van het water met de azijn en de suiker.
Voeg vervolgens het papje uit de vijzel toe.
Kook het geheel op met de gember en de sereh. Zeef het.
Spoel de meegekookte kruiden af onder de kraan; voeg ze weer toe en breng het weer aan de kook.
Voeg de groenten een voor een toe, beginnend met de wortel, witte kool, dan de bloemkool en de boontjes(diepvries) en als laatste de komkommer.
Voor de kleur kun je een rode peper meekoken.
Breng het zoetzuur op smaak met mosterd.
Serveer het zoetzuur koud bij de rijsttafel.

Voedingswaarden

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

Ajam bulu – pittig gekruide kip uit de oven.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: TanteLenny.com

Ingrediënten

1 bs basilicum, citroen-
1 st djahé
1 bld djeruk purut
(limoenblaadje)
1 kip, hele
1 limoen, sap van
1 lombok, groene
- olie
3 rawits (kleine hete
pepertjes)
1 stgl sereh
2 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de kip in 10 stukken.
Snijd de lombok, rawits en lente-uitjes fijn.
Schil de djahé en hak hem heel fijn.
Verwijder de harde bovenkant van de sereh en kneus de sereh stengel met de stamper van de vijzel.
Snijd de citroenbasilicum fijn.
Doe alles in een kom.
Voeg een beetje olie toe met de rawits, de lombok, de sereh, de citroenbasilicum, de lente-uitjes, de djahé, het djeruk perut blaadje, het limoensap, zout naar smaak en de kip.
Meng alles goed door elkaar en doe de gehele inhoud van de kom in een ovenschaal.
Wikkel aluminiumfolie over de schaal, zodat alles goed bedekt is.
Bak het in ca. 1-1½ uur gaar in een voorverwarmde oven op 200°C.

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

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.
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.

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.

Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst.



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

Ingrediënten

1 zk Conimex
Roerbaksaus
Indonesische Ajam
Ketjap
- Conimex Wok Olie
500 g doperwtjes
(diepvries)
400 g kipfilet
3 el koriander,
fijngehakte
400 g rijst, witte
2 uien

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Kook de laatste 5 minuten de doperwtjes mee.
Snijd de kip in blokjes.
Pel en snijd de uien in halve ringen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.
Wok de kip ca. 5 min. in de hete olie.
Voeg de uien toe aan de kip.
Wok de uien 5 min. mee.
Voeg de roerbaksaus toe aan de uien.
Laat het mengsel goed warm worden.
Meng de helft van de koriander door de doperwtjesrijst.
Verdeel de ayam ketjap over 4 borden.
Bestrooi de borden met de rest van de koriander.
Schep de doperwtjesrijst naast de ayam ketjap.

Tips:

Serveer frisse Conimex Atjar Tjampoer bij de ayam ketjap.
Vervang de koriander eens door peterselie of selderij.

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

Ajam pedas – pittige kip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: PM3.nl

Ingrediënten

1 st asam, groot
- citroensap
1 el ketjap
1 kip (800 g)
2 tn knoflook, gesneden
1 el olie, olijf-
2 el sambal trassi
3 uien, gesnipperd
- walnoten
- 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.

Wrijf de asam in 2 el water los.
Snijd de kip in 4 stukken.
Marineer de kip in het asampapje.
Droog de kip af.
Bestrijk de kip met olijfolie.
Rooster de kipstukken in de oven of op houtskool halfgaar.
Stamp de uien, knoflook en sambal tot een brij.
Blendeer het uimengsel.
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe tot het uimengsel..
Bestrijk de kip met het uimengsel.
Rooster de kip opnieuw.
Herhaal, tijdens het roosteren, het bestrijken van de kip enkele keren (tot de kip bruin en gaar is).

Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: PM3.nl

Ingrediënten

½ kp azijn
1 komkommer
2 tl suiker
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.

Schil de komkommer.
Snijd de Komkommer in schijven of reepstukjes.
Roer de azijn, suiker en zout door elkaar.
Laat de komkommer in het azijnmengsel trekken.

Tip:

Ook lekker bij boerenkoolstampot.

Atjar sajoeran koening – zoetzuur van gem. groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1/3 kp azijn
2 daoen salam
2 tl djahé
5 kemiriepitten
2 tl koenjit
1 komkommer
300 g kool, groene
5 tn knoflook
1 tl laos
2 lomboks, groene
2 lomboks, rode
- mosterd
- olie, sla-
10 rawit's
1 stgl sereh
- suiker
50 g taugé
10 uien, rode
- vé-tsin
- zout

Bereiding.

Stamp de knoflook fijn.
Stamp de djahé fijn.
Stamp de koenjit fijn.
Fruit de knoflook, djahé en koenjit lichtgeel in wat slaolie.
Voeg de daoen salam, sereh, laos, vé-tsin, 1 tl mosterd, het water en de azijn toe aan het knoflookmengsel.
Voeg, zodra het mengsel kookt, de overige ingrediënten toe (ontpit de lomboks en snijd ze in de lengte; laat de rawit's heel).
Laat dan de gesneden kool, komkommer (zonder merg) en indien aanwezig wat sperziebonen halfgaar koken.
Haal de sereh en salam eruit.

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

Babi ketjap I.



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

Ingrediënten

1 pt atjar
1 tl djinten
1 st gember, verse,
geschild en geraspt
(dobbelsteen)
500 g hamlappen, in
stukjes
1 dl ketjap
1 tl ketoembar
1 tn knoflook, geperst
2 el limoensap
4 el olie, arachide-
250 g rijst
100 g sla, ijsberg-, in
reepjes
400 g sperziebonen
1 blk tomatenblokjes
2 uien, in stukjes

Bereiding.

Verhit de olie in een stoofpan.
Fruit de ui in de olie.
Voeg vlees, gember, knoflook, kruiden, tomaten
en ketjap toe aan de ui.
Voeg zoveel water toe aan het vlees dat het
vlees net niet onder staat.
Breng de inhoud aan de kook.
Laat het vlees 2-3 uur op een laag vuur
sudderden.
Kook de rijst volgens de verpakking.
Kook de sperziebonen beetgaar.
Serveer de babi ketjap met rijst, sperziebonen,
atjar en ijsbergsla.

Bereidingstijd: 3 u.
Stooftijd: 2½ u.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 582
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 75 g
Suiker: - g
Vet: 15 g
Onverzadigd: 11 g
Vezels: 8 g
Zout: - g

Babi pangang met rijst I.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

1 pt Conimex
Roerbaksaus babi
pangang
1 pt Conimex Atjar
tjampoer
400 g groenten, wok-
3 el olie, wok-
300 g rijst, zilvervlies
500 g roerbakreepjes

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 617
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 80 g
Suiker: - g
Vet: 16 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de wokolie in een hapjespan.
Roerbak de reepjes gaar en goudbruin.
Voeg de wokgroenten toe.
Bak de wokgroenten 3 minuten mee.
Voer de roerbaksaus toe.
Voeg 100 g uitgelekte atjar tjampoer toe.
Laat het geheel doorwarmen.
Serveer de rijst met de saus op 4 borden.
Serveer de rest van de atjar tjampoer er apart bij.

Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000 2007-3

Ingrediënten

350 g atjar tjampoer, uitgelekt
1 pt Conimex
Roerbaksaus Babi Pangang Hot
400 kg hamlappen, in blokjes
1½ el ketjap manis
4 el olie, roerbak-, Oosterse
- peper, versgemalen
350 g rijst, zilvervlies- (Lassie)
100 g taugé
1 bs ui, bos-, in dunne ringetjes
- zout

Bereiding.

Kook de rijst in water met zout gaar.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.
Bak het vlees al omscheppend bruin en in ± 5 min. gaar.
Verhit de rest van de olie in een wok.
Roerbak de bosui met de taugé 3 min. op een hoog vuur.
Schep de rijst en de ketjap door de taugé.
Roerbak alles nog 2 min.
Schep de babi-pangang-saus bij het vlees.
Warm het vlees goed door.
Verdeel de atjar over een schaal.
Verdeel het vlees met de saus over de atjar
Serveer het vlees met de roergebakken rijst.

Tip:

Lekker met roergebakken paksoi.

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

Bahmi kuah - bamisoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

½ blk bamboescheuten
500 g bami, grove of
fijne
100 g garnalen, Noorse,
gepelde
1 tl gemberpoeder
(djahé)
3 tn knoflook, fijnggehakt
⅛ kool, witte,
fijngesneden
2 bld limoen (djeroek
poeroet)
- nootmuskaat
- olie, zonnebloem-
- peper
1 bs selderij,
fijngesneden
2-3 spek- of hamlappen,
zeer magere
150 g taugé,
schoongemaakte
1 st trassi (ter grootte
van een kwartje (oude
Hollandse valuta)
1 ui, grote, fijngesneden
100 g worteltjes, in
reepjes gesneden
- zout

Bereiding.

Kook de bami gaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Laat de bami uitlekken in een vergiet (vergeet niet de bami even te laten schrikken met koud water, anders wordt ze zo plakkerig).

Trek van de fijngesneden speklappen of hamlappen bouillon met de limoenblaadjes en de gemberpoeder.

Fruit in wat olie de trassi, ui en knoflook totdat de ui bruin begint te kleuren.

Snijd intussen het vlees in stukjes of reepjes.

Fruit dit mee met de ui..

Maak de groenten schoon.

Laat de groenten uitlekken.

Doe de groenten bij de rest.

Breng het geheel op smaak met de kruiden.

Voeg evt. nog een kippenbouillonblokje toe.

Stel nu de warmtebron LAAG in.

Giet de bouillon erbij (doe dat langzaam) en laat het geheel langzaam koken (zorg dat het niet TE gaar wordt!).

Doe de bami in een diep bord.

Schep de bouillon met het vlees en groenten erover heen.

Tips:

Doe als extra garnering over het geheel wat in reepjes gesneden omelet.

Serveer sambal oelek bij de soep.

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

Bami balikpapan.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel /-Slink
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

- atjar tjampoer
1 pk bami
400 g bamigroenten,
voorgebakken
4 eieren
100 g garnalen, gepelde
- honing, vloeibare
2 el ketjap, zoete
(manis)
500 g kipfilet, in stukjes
1 komkommer, in niet al
te dunne schijfjes
3 tn knoflook, geperst
- kroepoek
- olie, olijf- of
zonnebloem-
- peper
- sambal badjak of
brandal
100 g spek, ontbijt-, in
kleine reepjes
2 uien, rode, grote,
fijngenhakt
- uitjes, gefruite
- zout

Bereiding.

Bereid de bami volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Neem een platte schaal en smeer de bodem in met honing.
Leg de stukjes kip in de honing.
Smeer de bovenkanten van de kip in met honing.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Roer daarna het geheel goed om.
Verwarm op een hoog vuur de olie in een wok.
Fruit wat knoflook en ui totdat het geheel lichtbruin is.
Voeg de kip bij de ui en knoflook.
Wok dit alles totdat de kip lekker bruin en gaar is.
Zet een kleine koekenpan op met wat olie en ketjap.
Bak hierin de spekjes tot dat ze goudbruin zijn.
Laat de spekjes uitlekken op een schaal met keukenpapier.
Voeg de groenten bij de kip in de wok, evenals de bami.
Giet wat ketjap toe aan de groenten.
Breng de bami op smaak met de sambal.
Roer het geheel om.
Voeg de garnalen toe aan de bami.
Garneer het gerecht met voorgebakken uitjes, stukjes komkommer en een gebakken spiegelei.
Serveer de bami met kroepoek en atjar.

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

Basisrecept – sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 minuten in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Daging ketjap (slowcooker).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Receptendb.nl

Ingrediënten

2 bk Boemboe voor Babi
Ketjap (Conimex)
1 bk champignons
1 kg rundvlees
2 uien, gesnipperd
2 dl water

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.

Snijdt het rundvlees in kleine blokjes.
Doe het rundvlees en de ui in de slowcooker.
Roer de bakjes Boemboe Babi Ketjap in 2 dl
heet water roeren.
Roer dit mengsel door het vlees.
Zet de slowcooker 5 uur op 'high'.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst en komkommer-
tomaatsalade.

Fricandel goreng - Indische gehaktballetjes met mie en boontjes.



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

Ingrediënten

4 beschuiten
3 el bieslook, fijngeknipt
½ zk Conimex Mix voor
Nasi Goreng
1 fls Conimex
Sambalsaus Pangang
1 ei
500 g gehakt
6 el ketjap manis
1 zk mie, eier-
- olie
600 g sperziebonen
25 ml water, heet

Voedingswaarden

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 860
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wel de mix 10 min. in 25 ml heet water.
Kook de sperziebonen in ruim kokend water.
Giet de sperziebonen af.
Meng de sperziebonen met 3 el ketjap.
Meng het gehakt met de geweldige mix.
Verkruiemel de beschuiten boven het gehakt.
Voeg het ei toe aan het gehakt.
Voeg 3 el ketjap toe aan het gehakt.
Meng het gehakt goed door elkaar.
Vorm kleine balletjes van het gehakt.
Verhit een wok.
Doe een scheutje olie in de wok.
Wok de balletjes in ca. 10 min. rondom bruin en gaar.
Voeg de sambalsaus toe aan de gehaktballetjes.
Verwarm de sambalsaus kort mee.
Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verdeel de warme mie, de bonen en de gehaktballetjes over 4 borden.
Bestrooi de borden met de bieslook.

Gestoomde rijst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

200 g rijst
½ l water
1 tl zout

Bereidingstijd: 35 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.

Breng het water aan de kook.
Los het zout in het water op.
Voeg de rijst toe aan het water.
Roer de rijst goed om.
Leg het deksel op de pan.
Laat de rijst 8 minuten koken.
Breng intussen enkele dl water in de stoompan aan de kook.
Giet na de aangegeven tijd het water van de rijst.
Doe de rijst in het bovenste deel van de stoompan.
Plaats het deel boven het kokende water.
Sluit de pan met het deksel.
Stoom de rijst in 20-25 minuten gaar.
Schep de rijst tijdens het stomen eenmaal om.
Dien de rijst op in een voorverwarmde schaal of laat de rijst in een vergiet of zeef afkoelen om hem daarna in een nasigerecht te verwerken.

Tip:

Gekookte of gestoomde rijst kunt u heel goed bewaren.
In de koelkast zo'n 4 dagen; in de vriezer zeker zo'n 2 maanden.
Voor het opwarmen is een rijststomer erg handig, maar een zeef, die u boven een pan kokend water hangt, werkt ook prima.

Goela djawa siroop – palmsuikersiroop I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

**100 g goela djawa
(palmsuiker)
¼ tl pandan essence
3 el suiker
2 dl water**

Bereidingstijd: 30 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.

Meng alle ingrediënten in een pan en kook deze zachtjes totdat de suikers volledig zijn opgelost.

Zeef de siroop daarna door een fijne zeef of een kaasdoek (op die manier verwijdert u namelijk de palmvezels die zich in de goela djawa bevinden).

Bewaar de siroop in de koelkast.

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.

Katjangsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Televizier culinair

Ingrediënten

1 el citroensap
2 el gembersiroop
- ketjap manis
4 tn knoflook
200 ml melk (of water)
2 el olie,
2 pepers, rode
1 pt pindakaas
1 tl trassi
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 260
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui en de knoflook.
Snipper de ui en de knoflook heel fijn.
Maak de pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de pepers.
Snijd de pepers fijn.
Verhit de olie in een pan.
Fruit de ui, knoflook en pepers even aan in de olie.
Bak de trassi ca. 1 min. mee met de ui.
Voeg de pindakaas toe aan het uimengsel.
Voeg zoveel melk of water toe aan de pindakaas dat een mooie gladde saus ontstaat.
Breng de saus op smaak met gembersiroop, citroensap, ketjap en evt. zout.

Kipsaté I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Esquire

Ingrediënten

450 g kip, zonder vel en
botjes, gesneden in
blokjes van 2,5 cm

Marinade:

2 el citroensap
1 tl kienjit
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
2 el olie
2 el sojasaus

Saus:

1 tl chilipoeder
- marinade,
overgebleven
2 el olie
1 kp pindakaas
1 tl suiker, bruine
1 ui, kleine,
fijngesneden

Bereiding.

Laat het vlees onder regelmatig draaien
ongeveer 10-15 min. roosteren.

Vet het vlees regelmatig in met het restant van
de marinade.

Verhit de olie voor de saus in een kleine
sauspan.

Voeg de ui en de chilipoeder toe aan de olie.

Bak de ui tot ze glazig wordt.

Zet de sauspan even apart.

Voeg als het vlees bijna gaar is het restant van
de marinade toe aan de uien.

Voeg de overige sausingrediënten toe aan de
uien.

Roer de saus goed door.

Verdun de saus zo nodig met wat water.

Besmeer de saté met de saus ca. 1-2 min voor
het einde van de roostertijd.

Verdeel de satéspiesen over 4 bordjes.

Giet nog wat saus over de spiesen.

Garneer de saté met citroenschijfjes en
korianderblaadjes.

Wijntip.

Huiswijn rood, Frankrijk.

Garnering:

- citroenschijfjes
 - korianderblaadjes
-

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

Kipsaté II.



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

Ingrediënten

3 dl ketjap manis
1200 g kipfilet
3 tn knoflook
1 dl olie, sla
6 g peper, gemalen
12 satéprikkers
15 g suiker
6 g 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.

Vraag de poelier/slager om kipfilet van de dij (is het sappigst).

Pers de knoflooktenen uit.
Snijd de kipfilet in grove blokjes.
Meng de olie en de ketjap in een kom.
Voeg de suiker, peper, zout en knoflook toe.
Roer alles goed door elkaar.
Leg de kipfilet in de marinade.
Dek de kipfilet af met aluminiumfolie.
Zet de kip ca. 2 uur in de koelkast.
Rijg de gemarineerde kip op de satéprikkers (ongeveer 3 stukken per stokje).
Verhit de grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
Leg 2 à 3 stokjes op de plaat of in de pan.
Draai de stokjes regelmatig om, zodat de saté aan alle kanten mooi bruin wordt.

Tip:

Serveer het gerecht met pindasaus.

Kroepoek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Philips Airfryer
bak avonturen

Ingrediënten

1 zk kroepoek,
ongebakken

Bereidingstijd: - min.
kJ: -
Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Vet: - g
Vezels: - g

Bereiding.

Wist je dat je in een Airfryer zonder vet kroepoek heerlijk krokant kan bakken. Je gaat merken wanneer je dit gaat doen dat je ook veel meer van de garnalen en kruiden proeft die erin zitten. Je proeft een vele vollere smaak en totaal niet vettig. Het gaat het beste bij de Indonesische kroepoek.

Leg de kroepoek gewoon in de frituurmand en bak de kroepoek 2 min. op 180°C in een voorverwarmde Airfryer. Je hoort de kroepoek bewegen in je Airfryer. Dit kan totaal geen kwaad, omdat de kroepoek in beweging is. De kroepoek bakt daardoor zeer gelijkmatig. Dek de mand af om "vliegen" tegen te gaan.

Tip:

Past goed bij een heerlijke woksotel of Chinese Tomatensoep.

Kue cucur – gefrituurde, zoete rijstmeelkoekjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Indo-Recipes

Ingrediënten

250 g gula djawa,
geraspte (Javaanse
palmsuiker)
1 tl kaneel
- olie, plantaardige
220 g rijstmeel (evt.
glutenvrij)
250 ml water

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.

Vermeng het rijstmeel met de kaneel en de gula djawa,
Roer het water door het rijstmeel tot het een glad beslag is.
Verhit ongeveer 1 dl olie in een wok tot 175 graden.
Voeg tijdens het bakken steeds wat olie toe zodat de hoeveelheid rond 1 dl blijft en houd de temperatuur constant.
Schep voor elk koekje 3 sauslepels van het beslag in het midden van de wok en besprenkel het regelmatig tot de rand droog en gekruld is.

Lalab tomat.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1½ el ketjap
2 tn knoflook
2 tl olie, zonnebloem-
2 tl sambal
3 tomaten

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.

Was de tomaten en snijd ze in dikke plakken. Meng de overige ingrediënten met de uitgeperste knoflook en giet de saus over de tomaten.

Loempia I.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Conimex

Ingrediënten

200 g bloem
2 eieren
- olie (om te bakken en te frituren)
500 g groenten, bami-
200 g hamreepjes
50 g maïzena
1 zk Mix voor Bahmi
Goreng (Conimex)
2 tl sambal oelek
(Conimex)

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.

Verhit een flinke laag olie in de frituurpan of wok tot 180°C.
Klop de eieren los.
Zeef de bloem in een kom.
Zeef de maïzena in de kom bloem.
Voeg de ½ van het losgeklopte ei toe aan de bloem.
Voeg 4 dl koud water toe aan de bloem.
Voeg 1 mp zout toe aan de bloem.
Roer de bloem tot een glad beslag.
Verhit een klein scheutje olie in een grote koekenpan.
Giet een flinke sauslepel beslag in de pan.
Laat het beslag over de gehele bodem van de pan uitlopen.
Bak de flensjes aan beide kanten lichtbruin.
Wel de mix 10 minuten in ½ dl heet water.
Verhit een wok.
Doe een klein scheutje olie in de wok.
Bak de groenten met sambal 5 minuten in de wok.
Voeg de mix toe aan de groenten.
Voeg de hamreepjes toe aan de groenten.
Bak de vulling nog 2 minuten in de wok.
Leg in het midden van elk flensje 2-3 el van het groentemengsel.
Vouw de flensjes om de vulling.
Plak de randen van de vulling dicht met wat losgeklopt ei.
Bak de loempia's in de frituurpan of wok in een paar minuten rondom goudbruin en knapperig.
Laat de loempia's op keukenpapier uitlekken.
Serveer de loempia's met "Loempiadip".

Loempiavellen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Marijke Geurts

Ingrediënten

1 kg bloem, tarwe-
1 ei
- olie, sla-
- water
- 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.

Meng bloem met water en zout tot een beslag (iets dunner dan voor pannenkoeken, en voeg het ei toe).

Verhit wat olie in een koekenpan (met antiaanbaklaag) en giet er een dun laagje beslag in.

Bak het vel gaar maar zorg dat het wit blijft. Het beste kun je het vel met de handen keren (heel vlug).

Laat het afkoelen en vul het zo snel mogelijk. Sluit de naden van de loempia met wat beslag of een geklutst ei.

Een scheurtje in het beslag kan hersteld worden door er met een kwastje wat beslag overheen te strijken.

Nasi goreng (stijl Kon. Marine).



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

Ingrediënten

1 tl djahé
2 eieren
100 g ham (plak)
- ketjap manis
2 tn knoflook
1 lombok of 2 tl sambal
oelek
- olie
100 g prei
500 g rijst
100 g spek, gerookt,
mager
1 tl trassi
100 g ui, fijn gesnipperd
200 g varkensvlees
- zout

Bereiding.

Kook de rijst droog en gaar.
Laat de rijst uitstomen.
Laat de rijst afkoelen.
Bak van de eieren een omelet.
Snijd de omelet in dunne repen.
Snijd de prei in dunne reepjes van 1½ cm (julienne).
Snijd het varkensvlees in dunne reepjes van 1½ cm.
Snijd het rookspek in dunne reepjes van 1½ cm.
Snijd de ham in dunne reepjes van 1½ cm.
Fruit de uien met knoflook, trassi en overige kruiden aan.
Voeg het vlees, spek en ham toe aan de uien.
Braad het geheel enkele minuten onder voortdurend omroeren.
Doe het gebraden mengsel over in een vergiet of zeef.
Laat het overtollige vet eruit druipen.
Vang dit vet op om de rijst aan te braden.
Voeg het mengsel van vlees, ham, spek en ui toe aan de rijst.
Laat de rijst enkele minuten doorbakken.
Breng de nasi op smaak met zout en ketjap.
Doe de nasi goreng over in een schaal.
Garneer de nasi met de fijngesneden prei.

Tip:

Serveer de nasi goreng eventueel met atjar tjampoer, saté, drumstick, kroepoek, pindasaus en spiegelei.

Vorbereidingstijd: 10 min.

Wachttijd: 5 min.

Bereidingstijd: 15 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

Nasi goreng I.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Kookotheek.com

Ingrediënten

4 eieren
200 g garnalen
200 g ham, gesneden
2 el ketjap, Chinese
4 el ketjap manis
250 g kipfilet
5 tn knoflook
¼ komkommer
175 g margarine
- peper
1 prei
1 el sambal oelek
1 bs selderie
3 uien
- uitjes, gefruite
250 g varkenslappen,
magere
1 tl vétjin
- zout

Bereiding.

Snijdt het vlees in kleine stukjes.
Snijdt de kipfilet in kleine stukjes.
Snijdt de uien in fijne ringen.
Snijdt de knoflook fijn.
Was de prei.
Snijdt de prei in ringetjes.
Was de selderie.
Snijdt de selderie
Fruit de stukjes vlees en kip in margarine totdat ze halfgaar zijn.
Voeg de uien en de knoflook toe.
Fruit het geheel tot het vlees gaar is.
Voeg de prei, selderie, garnalen en sambal toe.
Fruit het geheel even goed door.
Voeg de ketjap manis toe.
Voeg de Chinese ketjap toe.
Kruid het geheel verder op smaak met zout, peper en vétjin.
Dien de nasi goreng op in een schaal gegarneerd met plakjes komkommer en in reepjes gesneden ham.
Stooi er de gefruite uitjes op.
Serveer de spiegeleieren er apart bij

Tip:

Lekker met kroepoek oedang, atjar tjampoer, saté manis en sambal gandaria.

Bereidingstijd: 35 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

Nasi goreng II.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 zk boemboe nasi
goreng
2 eieren
2 el ketjap
2½ el olie, arachide-
1 prei
400 g rijst
1-2 tl sambal oelek
50 g spek, ontbijt-,
fijngesneden
1 ui, gesnipperd
300 g vlees, nasi- of
varkens-, heel
fijngesneden
- zout

Bereiding.

Kook de rijst zoals u gewend bent.
Doe de inhoud van het zakje boemboe nasi
goreng in 1½ dl kokend water.
Laat de boemboe tenminste 10 minuten wellen.
Bak het ontbijtspek in de olie.
Voeg het fijngesneden en gezouten vlees toe.
Laat het geheel mooi bruin bakken.
Fruit op het laatst de gesnipperde ui mee.
Voeg de boemboe nasi goreng toe aan het
vlees.
Roer 2 rauwe eieren door het vlees.
Blijf roeren tot de eieren in kleine deeltjes
gestold zijn.
Voeg de gesneden prei toe aan het vlees.
Bak de prei maximaal 2 minuten mee.
Voeg tenslotte de rijst toe aan het vlees.
Warm de nasi goreng goed door.
Breng de nasi goreng op smaak met de sambal
oelek en de ketjap.

Tip:

Serveer bij deze nasi goreng gebakken eieren,
kroepoek en atjar.
Zet voor de liefhebber sambal oelek en ketjap
op tafel.

Bereidingstijd: 45 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

Nasi goreng III.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- atjar ketimoen (zuur van komkommer)
- 50 g boter
- 3 eieren
- 100 g garnalen, gekookte
- 3 tn knoflook
- kroepoek
- 3 pepers, rode
- 1 prei
- 200 g rijst, gekookte
- 4 tk selderij
- 4 sjalotten, grote
- 2 tl trassie (of 1 plakje van 2½ cm.)
- 200 g vlees, restjes
- 1 tl zout

Bereiding.

Pel de sjalotten en knoflook.
Snijd de sjalotten en knoflook met de pepers klein.
Kneus de sjalotten, knoflook en pepers met de trassie en het zout in de tjobeh met de oelekan fijn.
Fruit het mengsel in de boter in de wadjan halfgaar.
Snijd het vlees in blokjes.
Voeg het vlees al roerend samen met de garnalen aan het mengsel toe.
Temper het vuur.
Schep de afgekoelde rijst door de kruiden en het vlees in de wadjan.
Meng alles.
Laat het mengsel goed warm worden.
Was de prei en selderij.
Snijd de prei en selderij fijn.
Meng de prei en selderij door de nasi in de wadjan.
Bak een omelet van de eieren.
Snijd de omelet in dunne repen.
Schep de nasi in een schaal.
Leg de repen omelet kruislings over de nasi.
Serveer de nasi met atjar ketimoen en kroepoek.

Tip:

Indien gewenst; kunt u een scheutje ketjap door de nasi goreng doen.
Houdt u van scherp; doe er dan atjar lombok rawit bij.

Een tjobeh is een vijzel, een platte ronde schaal van steen; de oelekan is de stamper.

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

Nasi goreng IV.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Devlamindepan.nl

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt
2 eieren
300 g groenten (taugé,
kool en prei)
2 el ketjap
2 tn knoflook
- olie
400 g rijst
2 tl sambal trassi
1 el selderij, gehakt
200 g uien, fijngesneden
400 g vlees, kip, ham of
garnalen
òf
500 g gehakt,
losgebakken
- zout

Bereiding.

Kook de rijst zo droog mogelijk.
Laat de rijst uitdampen en afkoelen.
Bak in wat olie de uien en knoflook tot de uien
geel zijn.
Voeg er het vlees aan toe.
Fruit alles nog even door.
Bak de groenten nog even mee.
Voeg in kleine hoeveelheden de rijst toe tot de
massa goed warm en opgebakken is.
Maak het gerecht af met sambal en ketjap.
Roer er vlak voor het opdienen de selderij en
bieslook door.
Bak tevoren een omelet van de eieren aan 2
kanten.
Laat de omelet afkoelen.
Rol de omelet op.
Snijd de omelet met een scherp mes in ragfijne
reepjes.
Garneer de nasi goreng met de ei-reepjes,
augurkjes en zure uitjes.

Tip:

Lekker met atjar tjampoer, piccalilly,
tomatenketchup en kroepoek oedang.

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

Nasi goreng Istimewa.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

100 g champignons, in plakken en daarna in reepjes gesneden
300 g geiten- of lamslappen, malse, in kleine blokjes (ca. 1 cm.) gesneden
2 el ketjap manis
1-2 tn knoflook, fijn gehakt
1 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden
225 g krab, uit blikje, in stukjes gesneden
3 el olie, zonnebloem- of arachide-
1 peper, Spaanse, vrucht vlees in uiterst smalle reepjes (draadjes) gesneden
1 prei, dunne, het witte en licht geelgroene deel in smalle reepjes gesneden
300 g rijst, droogkokend
75 g sperzieboontjes of haricots verts, in stukjes gebroken

Bereiding.

Nasi goreng Istimewa wordt door veel Indonesiërs als een klassiek voorbeeld uit de Indonesische keuken beschouwd. Het is echter niet waar, want het zijn de Chinezen geweest die de Indonesiërs hebben geleerd om de rijst te bakken. En op die manier hebben zij hun wok dan ook in de Indonesische keuken kunnen introduceren.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met wat zout.
Laat de rijst grotendeels afkoelen.
Verhit de olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Fruit de ui 3 min. in de wok.
Roer knoflook en Spaanse peper door de ui.
Voeg na 1 min. het vlees toe.
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen bakken.
Doe er prei, boontjes en champignons bij.
Laat alles dan 5 min., onder voortdurend roeren en omscheppen bakken.
Schep de krab er door.
Sprenkel er sojasaus over.
Spreid de rijst er over uit.
Schep daarna alles door elkaar tot de rijst door en door warm is geworden.
Dien het gerecht in een voorverwarmde schaal op.
Strooi er koriander over.

Ingrediënten (vervolg)

**1 ui, grote, grof
gesnipperd**
- 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

Nasi koening I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 tn knoflook
1½ tl koenjit
2 el olie, arachide-
300 g rijst
5 dl santen
1 ui

Bereidingstijd: 35 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.

Schep de knoflook door de ui.
Voeg de rijst, onder voortdurend omscheppen, er beetje bij beetje bij.
Blijf alles zolang omscheppen tot de rijstkorrels er enigszins 'glazig' uitzien.
Schenk de santen bij de rijst.
Voeg de koenjit toe aan de rijst.
Roer de rijst door tot de santen aan de kook is gekomen.
Leg de deksel op de pan.
Temper de warmtebron.
Laat de rijst in 18-20 min. zachtjes gaar koken.
Neem de deksel van de pan.
Schep de rijst met een grote (vlees)vork om.
Laat de rijst even droogstomen.
Schep de rijst in een voorverwarmde kom.

Tips:

Nasi koening past uitstekend bij gerechten met varkensvlees of met kip. Bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.
Nasi koening krijgt een nog kruidiger smaak wanneer u tegelijk met de koenjit ook nog 1 tl kerrie djawa toevoegt.

Nasi koening II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

2 daoen salam (= Indonesisch laurier)
1 tl koenjit
500 g rijst, droogkokend
2 el santenmix
1 el serehpoeder
½ el zout

Bereidingstijd: 30 min.
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.

Was de rijst goed.
Doe de rijst met wat zout, koenjit, serehpoeder en daoen salam in zoveel koud water, dat het water ca. 4 cm. boven de rijst staat.
Breng de rijst aan de kook.
Roer de rijst goed door.
Zet de pan met rijst op de spaarbrander zodra er putjes in de rijst vallen.
Roer de santenmix door de rijst.
Laat de rijst op een sudderplaatje nog ca. 10 min. zacht doorstomen.
Doe de rijst over in een platte schaal.
Laat de rijst even uitwasemen.
Verwijder voor het serveren de daoen salam.

Pangsit I.



Menugang: Hapje / voorgerecht
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

200 g garnalen (blikje)
500 g gehakt, varkens-
1 tl knoflookpoeder
- olie, arachide-
- pangsitvellen
- peper
- 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.

Kneed het gehakt met alle kruiden goed door elkaar.

Draai er kleine balletjes van.

Vouw de balletjes in de pangsitvellen.

Bak ze in de olie lichtbruin.

Pangsit goreng I – kleine vleesballetjes in een deegvelletje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 80
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: John Ancona

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt (half-om-half)
1 tl knoflookpoeder
20 loempiavellen (diepvries)
5 dl olie, sla- (om te frituren)
- peper
- 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.

Meng het gehakt goed met de knoflookpoeder en zout en peper naar smaak.
Maak hiervan ongeveer 80 balletjes, kleiner dan soepballen.
Haal de loempiavellen los en snijd ze in vieren. Kluts het eitje.
Leg op elk vel in het midden een gehaktballetje, maak de balletjes niet te groot anders sluit het velletje niet meer en/of scheurt het open.
Smeer de randen in met wat ei en vouw elk velletje tot een driehoek.
Smeer een punt van de driehoek in met wat ei en plak de tegenovergestelde punt erop, zodat er een soort bootje ontstaat.
Laat in een wadjan of frituurpan de slaolie goed heet worden en frituur de pangsits hierin goudbruin.
Laat ze uitlekken.
Dien de pangsits warm op met pangsit-saus.

Tips:

Deze pangsits kunnen ongebakken worden ingevroren.

Pindasaus I.



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

Ingrediënten

- boter
- citroensap
- ketjap, scheutje
1 tn knoflook,
uitgeperst
- melk, scheutje
2-3el pindakaas
2 tl sambal
1 el suiker, bruine
1 uitje, klein,
gesnipperd

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.

Fruit in een klein steelpannetje de ui in wat boter.

Roer er op een laag pitje voorzichtig de pindakaas door.

Voeg er, zodra de pindakaas is gesmolten, de ketjap, suiker, wat citroensap en sambal aan toe.

Voeg al roerend kleine scheutjes melk aan de pindasaus toe.

Breng de massa op de gewenste dikte.

Roer de knoflook door de pindasaus.

Pindasaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2006-08

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
2-3 el ketjap, zoute
1 tn knoflook
1 pk kokosmelk (200 ml)
2 el olie
- peper
1 pt pindakaas met stukjes noot (350 g)
½ tl trassi oedang (pakje à 25 g)
1 ui, gesnipperd

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.

Verhit de olie.
Fruit de ui en de knoflook in de hete olie.
Verkruimel de trassi.
Strooi de trassi over het ui-mengsel.
Strooi de gemberpoeder over het ui-mengsel.
Roer de pindakaas door de gefruite ui.
Schenk, al roerend, scheut voor scheut de kokosmelk bij de pindakaas.
Schenk, al roerend, scheut voor scheut 150 ml water bij de pindakaas.
Brenge de saus zachtjes aan de kook.
Brenge de saus op smaak met ketjap en peper.
Serveer de pindasaus direct.

Pindasaus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Kookfans

Ingrediënten

2 el chilisaus, zoete
125 ml melk, kokos-
1 el olie
125 g pindakaas
2 el sojasaus
1 ui

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.

Snipper de ui fijn.

Verwarm olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig.

Draai het vuur laag en voeg de sojasaus, kokosmelk en chilisaus toe.

Roer het geheel goed door elkaar en voeg dan de pindakaas toe terwijl je goed blijft roeren. Meng het geheel totdat er een glad mengsel ontstaat.

Serveer de pindasaus bij saté, nasi of bami!

Pindasaus XIII.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

1 pt pindakaas
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 tl sambal
1 el suiker, bruine
2 gls water

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.

Doe alle ingrediënten in een pan.
Breng de inhoud van de pan langzaam aan de kook.
Blijf roeren totdat de saus gebonden is.
Als de saus te dik is, dan kan men er nog wat water aan toe voegen.

Pisang goreng – gebakken banaan I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

1 kam bananen, bak-,
rijpe (pisang radja)
1 gls bloem, tarwe-
1 ei
- olie
½ gls santen
½ kp suiker, poeder-

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.

Meng de tarwebloem, poedersuiker en ei tot een glad beslag.

Schil de bakbananen.

Snijd de bananen in stukken.

Haal de stukken bakbanaan door het gemaakte beslag.

Doe ruim olie in een wadjan, wok, koekenpan of frituurpan.

Laat de olie op temperatuur komen (180°C).

Bak de in het beslag gedompelde stukken bakbanaan krokant en goudgeel in de olie.

Pittige nasi met taugé.



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

Ingrediënten

5 el ketjap manis
2 tn knoflook,
fijngesneden
4 el olie
- peper
1 peper, rode,
zaadlijsten verwijderd
en fijngesneden
1 prei, in ringen
300 g rijst, zilvervlies-
250 g taugé
2 uien, gesnipperd
300 g vlees, nasi-/bami-
100 g wortel, winter-,
geschild en in plakjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 555
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 72 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de zijkant van de verpakking.
Verhit intussen de olie in een wok.
Bak het vlees en de wortel 2 min. op hoog vuur.
Fruit de uien 2 min. mee.
Voeg de knoflook, de rode peper en de prei toe en bak nog 2 min.
Schep de gekookte rijst erdoor en breng op smaak met peper, zout en de ketjap manis.
Laat 2 min. op laag vuur doorwarmen om de smaken te laten intrekken.
Schep vlak voor het serveren de taugé erdoor.

Tip:

Lekker met gebakken uitjes en kroepoek.

Rauwe sambalans.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Kookkunst uit het verre oosten

Ingrediënten

3 el asemwater
- groenten, fijngesneden
(ui, komkommer,
tomaat, radijsjes, enz.)
1 tl sambal oelek
1 tl trassie, gebrande
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.

Wrijf de kruiden fijn.
Meng de kruiden met de overige bestanddelen.

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

Sambal goreng boontjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
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 minuten 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 daging.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1 tl asemwater
- citroensap
2 daon salembaadjes
1½ tl djahé poeder
1 st gulah djawa
1½ tl knoflookpoeder
of 2 tn knoflook,
gesnipperd
2 tl laospoeder
- olie, zonnebloem-
- peper
2 tl sambal oelek
1 tl trassi
1 ui, gesneden
250 g vlees, varkens-,
gesneden
- zout

Bereiding.

Braad de fijngesneden ui, met de knoflook(poeder), laos, djahé, trassie én sambal aan.

Voeg het vlees, alsmede 2 blaadjes daon toe.

Doe het asemwater, de citroensap en de suiker erbij.

Laat het zachtjes even doorbraden totdat er een beetje olie uit het gerecht komt en het vlees een mooie lichtbruine kleur heeft.

Proef even en voeg dan peper en zout naar smaak toe.

Tip:

Serveer het vlees met witte rijst en andere sambals en/of sajoers.

Serveer het vlees met wat atjar of lalab ketimoen en een stukje kroepoek.

Tip voor gevorderden:

Strooi een verse, ontpitte, grote lombok, in stukjes gehakt, over het vlees.

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

Sambal goreng telur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Mijnreceptenboek.nl

Ingrediënten

8 eieren, hardgekookt
2 tl knoflookpoeder
1½ tl laos
2 el olie, arachide-
3-4 tl sambal oelek
1½ el santenmix
2-3 tl suiker, Javaanse
suiker of bruine
basterdsuiker
1½ el tomatenpuree
2 uien

Bereiding.

Pel de eieren.

Leg ze tot aan het moment van gebruik in warm water.

Snipper de uien zeer fijn.

Verhit de olie en fruit de uien tot ze licht bruin zijn.

Roer er de knoflookpoeder, laos, sambal, suiker en de tomatenpuree door.

Schenk er vervolgens 3 dl kokend water bij.

Laat alles flink doorkoken en roer er daarna de santenmix door.

Geef de eieren rondom inkepingen met een mes.

Temper de warmtebron en leg de eieren in de saus en laat alles 5 min. pruttelen.

Leg de eieren op een schaal en giet de saus erover.

Tip:

Heerlijk met een groente gerecht of een atjar tjampoer en gekookte rijst.

Ook als bijgerecht te gebruiken bij een rijsttafel.

Bereidingstijd: 25 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

Sambal katjang.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

4 el asemwater
1 cm gemberwortel
3 tn knoflook,
fijngenhakt
8 lomboks, rode,
fijngesneden
3 el olie
500 g pinda's,
fijngestampt
3 dl santen, dikke
4 sjalotjes,
fijngesneden
2 tl suiker, bruine
basterd-
2 tl trassi
- zout

Bereiding.

Fruit de fijngestampte kruiden in de olie.
Voeg, op een laag vuur, de santen toevoegen,
terwijl het mengsel wordt doorgeroerd.
Voeg, als de santen volledig is opgenomen, de
pinda's en het zout toe.
Zet het vuur hoger.
Bak de massa door tot de olie eruit komt.
Haal de pan van het vuur.
Roer de asempap erdoor.

Tip:

Lekker bij saté ajam, petjel en gado-gado met
witte rijst.

*Sambal katjang: milde sambal, gemaakt
van pinda's (katjang is pinda).*

Bereidingstijd: 25 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

Sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.

Spoel de pot goed om.

Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.

Maak de Spaanse pepers schoon.

Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.

Snijd de pepers in stukken.

Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.

Laat de pepers in een zeef uitlekken.

Pureer de pepers in de keukenmachine.

Meng het zout door de sambal.

Doe de sambal in de pot.

Sluit de pot direct af.

Sambal tomaat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
4 tl tomatenpuree
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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 minuten in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Meng de tomatenpuree door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Sardien goreng.



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

Ingrediënten

3 eieren
- olie
- peper
- sambal
1-2 bs sardines,
gerookte
- selderie, handjevol,
fijngeseden
- zout

Bereiding.

Kluts de eieren.

Maak een mengsel van de geklutste eieren, fijngesneden selderie, zout, peper en sambal naar smaak.

Doe de sprotjes in het mengsel.

Meng het geheel goed door elkaar.

Bak ze dan in hete olie iets bruin.

Tip:

Heerlijk bij witte rijst, nasi- of bami goreng.

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

Saté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Herman den Bijker

Ingrediënten

- gember, verse
400 g varkensnek
(procureur)

Voor de marinade:

60 ml ahornsiroop
1 citroen, uitgeperst
20 ml gembersiroop
1 tl honing
1 limoen, uitgeperst
1 peper, rode
1 el sambal oelek
1 stgl sereh, in
stukken gesneden
2 el soja, zoute
1 ek soja, zoete
1 el vijfkruidenpoeder

Bijzonderheden:

1 ek = 1 espressokopje

Bereiding.

Rasp de gember in een schaal.
Meng de marinade-ingredienten door de gember.
Roer het geheel tot een gladde massa.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Leg het vlees in de marinade.
Zet het vlees, afgedekt, 24 uur in de koelkast.
Leg wat satéstokjes in water.
Haal de dobbelsteentjes vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan de stokjes.
Leg de saté op de grill.
Marinade over? Kwast die over het vlees.
!!! Pas op dat de marinade niet lekt en gaat branden !!!

Serveertip:

Serveer de saté met pindasaus.

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

Saté met sambalrijst en kroepoek.



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

Ingrediënten

1 el chilisaus
1 tl citroensap
1 el ketjap
½ tl ketoembar
200 g kippenvlees
- kroepoek
2 tl laos
- pindasaus (kant-en-
klaar of zelfgemaakt)
200 g rijst
1 el sojasaus
1 el suiker
3 uien
300 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes.
Pel de uien.
Snijdt de uien fijn.
Stamp de kruiden fijn.
Vermeng de kruiden met het vlees, ketjap en citroensap.
Laat de marinade goed in het vlees trekken.
Rijg het vlees aan pennen.
Rooster de pennen saté.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Roer de chilisaus door de rijst.
Serveer de saté met de rijst, pindasaus 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

Sateh kambing – saté van geitenvlees.



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

Ingrediënten

500 g geitenvlees,
mals
1 tl gemberpoeder
4 tn knoflook
4 el olie
1 tl peper,
versgemalen

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.

Knijp de knoflook uit in de olie.
Voeg het gemberpoeder en peper toe aan de olie.
Roer de marinade goed door elkaar.
Snijd het geitenvlees in niet te kleine dobbelstenen.
Leg het vlees in de marinade.
Scheep het vlees goed om.
Laat het vlees ca. 1 uur marineren.
Rijg het vlees aan stokjes.
Rooster de vleesstokjes.
Bestrijk het vlees tijdens het roosteren een paar keer met de marinade.

Tip:

Serveer de saté met ketjapsaus.

Seroendeng.



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

Ingrediënten

2 bld daoen salam
2 bld djeroek poeroet
½ tl djinten
1½ el ketoembar
2 tn knoflook
500 g kokos, geraspte
½ tl laos, gemalen
250 g pinda's, gezouten
1 sprt sereh (of wat poeder)
2 el suiker
½ tl trassie
1 ui, grote
½ tkp water, asem-
- zout

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.

Maak de ui en de knoflook fijn en meng ze met de andere kruiden door de kokos.

Meng er het asemwater met suiker en zout door.

Doe wat olie in een grote pan of wok en laat onder voortdurend omscheppen de kokos met de toevoegingen op laag vuur lichtbruin worden.

Voeg de pinda's toe en bak ze een paar min. mee.

Als de seroendeng nog klef blijft terwijl ze lichtbruin is, kan ze in de oven op de laagste stand worden verwarmd (vochtverlies), afgedekt met geperforeerd aluminiumfolie. Laat de seroendeng goed afkoelen en bewaar hem in goed afgesloten potjes.

Smoor tjeplok.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Indonesisch
kookboek

Ingrediënten

4 eieren
4 el ketjap manis
1 tn knoflook, uit de
knijper
1 mp nootmuskaat
- olie, plantaardige
1 tl sambal manis
1 ui
½ kp water

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.
Snipper de ui fijn.
Fruit ui, knoflook en sambal in wat hete olie
even aan.
Voeg de ketjap en de nootmuskaat toe aan de
ui.
Giet een half kopje water bij de ui.
Laat het sausje even doorkoken.
Bak mooie spiegeleieren.
Giet de saus over de eieren.
Laat de saus even intrekken.
Serveer de eieren.

Snelle nasi met kip en gebakken banaan.



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

Ingrediënten

2 bananen
500 g groenten, bami-
en nasi-
400 g kipfilet
2 tl komijn, gemalen
4 el olie, zonnebloem-
1 prei
300 g rijst, zilvervlies-
1½ el suiker, basterd-,
donkere

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 578
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 81 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit in een wok 2 el olie.
Bak de kipfilet in 3 min. bruin.
Voeg de groenten toe en bak in 5 min. beetgaar.
Pel de bananen.
Snijd de banaan in stukken van 3-4 cm en halveer deze in de lengte.
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.
Bak de bananen in 2 min. per kant bruin.
Bestrooi de banaan met de basterdsuiker en bak nog 1-2 min., tot de suiker is gesmolten.
Giet intussen de rijst af en laat goed uitlekken.
Schep de rijst met de komijn door de kip en groenten en bak nog 2 min. op hoog vuur.
Voeg peper (of sambal) naar smaak toe.
Schep de nasi op 4 borden en leg de gebakken banaan erbij.

Sop tomat - tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tante Lenny

Ingrediënten

- boter
3 dl bouillon, kippen-
1 tl goela djawa
(Javaanse suiker)
1 tn knoflook
1 tl kruidnagelen
1 stgl laos
1 tl peper
10 tomaten, rijpe
1 ui
3 dl water
- 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.

Breng water aan de kook.
Dompel de tomaten onder in het kokende water tot de velletjes scheuren.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten fijn.
Voeg de tomaten toe aan de bouillon.
Laat de bouillon 5-8 minuten sudderen.
Snijd de ui fijn.
Snijd de knoflook fijn.
Fruit de ui en de knoflook, samen met de kruiden, in de boter.
Voeg het uimengsel, tegelijk met het zout, toe aan de bouillon.
Zeef de soep.
Breng de soep daarna opnieuw aan de kook.
Als de soep nog heel even gekookt is, is ze klaar om geserveerd te worden.

Tjaptjoi.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Algemeen Dagblad Magazine

Ingrediënten

½ tl 5-spicepoeder
1 bouillonblokje, kippen-
1 tl gember, geschild en geraspt
300 g kipfilet, in dunne plakjes
3 tn knoflook, geraspt
½ komkommer, geschild, door de lengte en in halve maantjes gesneden
1 tl maïzena, opgelost in 2 tl water
3 el olie, arachide-
1 paprika, rode, in reepjes
- peper
100 g shiitake of andere paddenstoelen, in plakjes
200 g taugé
1 ui, gesnipperd
2 wortels, in plakjes
- zout
(evt. ½ tl ve-tsin)

Bereiding.

Verhit de olie in een wokpan en fruit hierin de ui en de knoflook.
Voeg de kipfilet toe en wok deze gaar.
Voeg de gember en de 5-spicepoeder toe.
Voeg de paprika en de wortel toe en als deze gaar zijn, de andere groenten.
Doe het bouillonblokje en een klein kopje water toe.
Laat het even pruttelen en bind de saus m.b.v. de maïzena.
Breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de tjaptjoi in 4 gelijke porties.

Tip:

Serveer de tjaptjoi met rijst.

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

Zoete wontons.



Menugang: Bijgerecht / hapjes
Keuken: Chinese
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

225 g bonenpasta, rode, zoete
- honing, dunne
1 el maïzena
- olie, om te frituren
4 el water, koud
15 wontonvelletjes, diepvries

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.

Laat de velletjes onder een vochtige doek ontdooien.

Vermeng de maïzena met het water en zet er een kwastje in.

Neem een velletje in de palm van de hand en leg een klein bergje bonenpasta vlak boven het midden op het deeg.

Strijk met een vochtig kwastje wat van de aangemaakte maïzena rondom de vulling.

Vouw het deeg in een puntje en laat de bovenkant wat overlappen.

Druk de twee punten die nog in de hand liggen tegen elkaar nadat u ze met wat maïzenawater bevochtigd heeft.

Pak de punt tussen duim en wijsvinger en druk de vulling van buiten naar binnen, zodat het pakje een beetje op een schelp gaat lijken.

Druk de randen goed aan, zodat ze tijdens het bakken dicht blijven.

Verhit frituurolie en bak steeds een paar wontons tegelijk rondom bruin en knapperig.

Laat ze op papier uitlekken en bak de volgende portie.

Doe ze over op een schaal, laat er wat dunne honing over lopen en dien de wontons op.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>