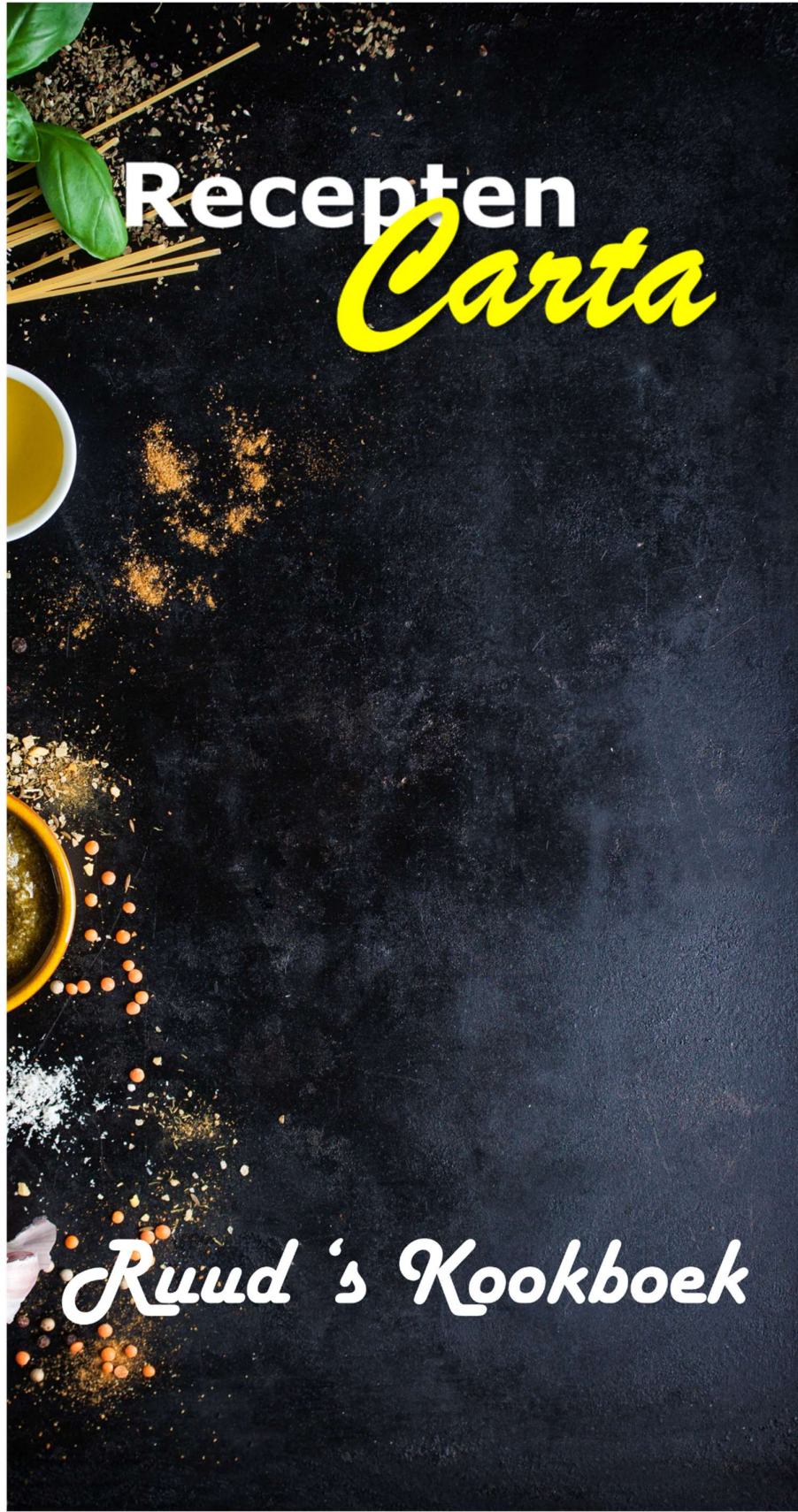




***AllerHande - Indonesië
(Carta2015-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. Bamisoep
2. Bananenpudding met mangocompote en ijs
3. Chokoladespekkoeke
4. Gado-gado
5. Garnalen met boemboebali en kokosmelk
6. Gebakken bami
7. Gebakken banaan met gember en honing
8. Gebakken tahoe met warme sambalsaus
9. Gebakken vis in zoetzure saus
10. Gefrituurde maïskoekjes
11. Gekookte en gebakken kip
12. Gele rijst gekookt in kokosmelk
13. Gemengde groenten met kokos
14. Gesmoord rundvlees in kruidige saus
15. Gesmoord varkensvlees
16. Gestoofd rundvlees in kokosmelk
17. Groenteschotel met kokosdressing
18. Hete kipschotel
19. Javaanse gevulde omelet
20. Kip gestoofd in kokosmelk met koenjit
21. Kokosflensjes gevuld met mango
22. Kruidige soep van rundvlees
23. Milde rijst
24. Pittige vruchtensalade
25. Roerei met groenten
26. Rundvlees met ketjap en kruiden
27. Salade van kip en eieren
28. Saté van varkensvlees
29. Saté van visgehakt en kokos
30. Scherpe gefrituurde vis
31. Vis in gembersaus

Bamisoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g kalkoenfilet
1 ui
1 teentje knoflook
50 g peultjes
2 el olie
2 kippenbouillontabletten
2 eieren
zout en peper
125 g eiermie
1 el ketjap manis
1 tl sambal oelek



Bereiding

1. Voorbereiden

Kalkoenfilet in stukjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Peultjes schoonmaken. Bosuitjes in smalle ringetjes snijden.

2. Bereiden

In pan 3 el olie verhitten en kalkoen, ui en knoflook 2 minuten zachtjes bakken. 1 Liter water, bouillonblokjes en peultjes toevoegen en soep 3 minuten laten koken. Eieren met zout en peper loskloppen. Rest van olie in koekenpan verhitten en omelet bakken. Omelet oprollen en in plakjes snijden. Mie breken boven soeppan en in 4 minuten op een laag vuur gaar laten worden. Soep op smaak brengen met ketjap en sambal. Bosui en omelt door soep roeren of in kommen doen en soep erover scheppen. Direct serveren.

Tip

Ook lekker als lunchgerecht.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 15 g- Vet 16 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Bananenpudding met mangocompote en ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 citroen
2 bananen
3 eieren
100 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
1 dl kokosmelk
50 g rozijnen
1 mango stevig
1/2 dl gembersiroop
1/2 l slagroomijs



Materialen

keukenmachine, lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Citroen schoonboenen en gele schil eraf raspen. Citroen uitpersen. Bananen pellen en in stukken snijden. In keukenmachine banaan met 2 el citroensap pureren. In kom eieren, suiker, vanillesuiker en bananenpuree met handmixer in ca. 5 minuten tot romig, glad beslag kloppen. Al kloppend kokosmelk toevoegen. Citroensap en rozijnen erdoor spatelen. Beslag in vorm schenken. In midden van oven taart in ca. 55 minuten goudbruin en gaar bakken. Mango schillen en vruchtvlees in plakken van pit snijden. Plakken halveren. In kleine pan 1/2 dl water met gembersiroop, citroensap en stukjes mango aan de kook brengen. Ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot mango zacht is en stukjes zijn omhuld met siroop. Laten afkoelen. Taart in vorm laten afkoelen. Taart in punten snijden en serveren met mangocompote en bolletje slagroomijs.

bereiden 70 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 3 g- Vet 6 g- Koolhydraten 34 g (per eenpersoonsportie)

Chocoladespekkoek

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 g zachte boter
250 g witte basterdsuiker
12 eieren
150 g bloem
2 el cacaopoeder
1 zakje vanillesuiker
1/2 el koek- en speculaaskruiden



Materialen

springvorm doorsnede ca. 20 cm

Bereiding

In kom boter en suiker met handmixer in ca. 10 minuten romig kloppen. Alle eieren splitsen. Eén voor één alle 12 eierdooiers door botermengsel kloppen. Bloem erdoor spatelen. In andere kom 6 eiwitten stijf kloppen (de andere eiwitten worden niet gebruikt). Eiwitten luchtig door het beslag spatelen. Helft van beslag overdoen in andere kom en cacaopoeder erdoor mengen. Door andere helft van beslag vanillesuiker en koekkruiden roeren. Grill voorverwarmen. Springvorm invetten. 2-3 El koekbeslag in vorm scheppen en tot flinterdun laagje van ca. 3 mm dik over bodem uitstrijken met de bolle kant van een lepel. Vorm ca. 15 cm onder de grill schuiven en beslag in ca. 1 1/2 minuut laten stollen. 2-3 El chocoladebeslag erop scheppen en uitstrijken tot flinterdun laagje van ca. 3 mm. Vorm weer onder grill schuiven en laagje in 1 1/2 minuut laten stollen. Koek op dezelfde manier opbouwen met afwisselend ca. 7-8 laagjes koekbeslag en 7-8 laagjes chocoladebeslag, eindigen met chocoladebeslag. Grill uitschakelen, cake nog ca. 10 minuten in open oven laten staan. Koek in vorm laten afkoelen.

Tip

Voor een extra lekkere smaak laat u de koek nog 1 dag staan.

bereiden 105 min

Bevat Energie 465 kcal- Eiwit 9 g- Vet 31 g- Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)

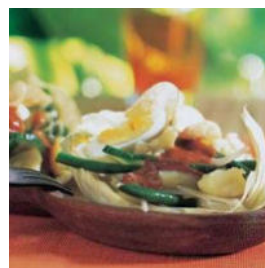
Gado-gado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g aardappelen (vastkokend)
200 g sperziebonen
200 g panklare bloemkool roosjes
300 g panklare witte kool
100 g taugé
zout
3 eieren
1 potje sauspoeder voor gado-gadosaus
1/2 komkommer
kroepoek



Bereiding

1. Voorbereiden

Aardappels schillen, wassen en in 20 minuten gaarkoken. Bonen schoonmaken en in stukjes van 2 cm snijden. Alle groenten afzonderlijk in kokend water met zout in ca. 4 minuten beetgaar koken. Taugé 1 minuut koken. Groenten in vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken. Eieren hard koken. Aardappels in plakken snijden.

2. Bereiden

Gado-gadosaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Groenten (lauwwarm of koud) op schaal schikken. Warme saus erover schenken. Komkommer schillen en in plakjes snijden. Ei pellen en in partjes snijden. Met plakjes komkommer, partjes ei en kroepoek garneren. Lekker met gekookte rijst.

Tip

In plaats van de gado-gadosaus kunt u ook Snelle satésaus bij de gado-gado serveren: 1 sjolatje en 1 teentje knoflook pellen, snipperen en in sausan in 1 eetlepel olie 1 minuut zachtjes bakken. Pindakaas (4 el) toevoegen en ca. 1 dl water of kokosmelk. Saus aan de kook brengen (te dikke saus met water verdunnen). Saus op smaak brengen met 2 el ketjap manis en sambal oelek.

bereiden 10 min, voorbereiden 25 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 11 g- Vet 11 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

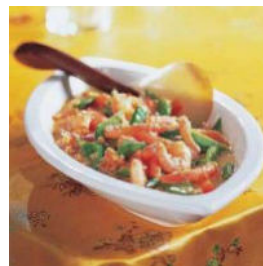
Garnalen met boemboebali en kokosmelk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g peultjes
2 tomaten
1 stengel sereh
3 el Balinese kruidenpasta (zie tip)
1 el olie
2 dl kokosmelk
250 g jumbogarnalen
1 el sambal oelek



Bereiding

Peultjes schoonmaken en halveren. In pan met ruim kokend water peultjes in ca. 3 minuten beetgaar koken. In zeef afspoelen met koud water en laten uitlekken. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden. Sereh fijnhakken en door kruidenpasta mengen. In wok olie verhitten en kruidenpasta al omscheppend ca. 3 minuten zachtjes fruiten tot het lekker gaat ruiken. Kokosmelk erdoor roeren en het geheel ca. 3 minuten laten sudderen tot dikke saus ontstaat. Peultjes, tomaat, garnalen en sambal erdoor scheppen en nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen. Serveren met rijst en komkommer.

Nabereiden

Ook lekker als bijgerecht voor 4 personen.

Tip

In veel Balinese gerechten wordt dezelfde basis van kruiden en specerijen verwerkt. Deze basis wordt in een vijzel tot pasta gewreven, maar dit gaat ook uitstekend in de keukenmachine. Snijd 4 rode pepers met zaadjes in stukken en meng ze met 2 gesnipperde uien, 4 tenen knoflook, 1 volle el versgeraspte gember, 50 g cashewnoten, 1 tl trassi, 1 tl ketoembar, 1 tl koenjit, 1 el bruine bastedsuiker, het sap van 1 citroen en 2-3 el olie in de keukenmachine tot een fijne pasta. U kunt deze pasta in een afgesloten bakje ca. 14 dagen in de koelkast bewaren.

bereiden 30 min

Bevat Energie 240 kcal- Eiwit 25 g- Vet 12 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken bami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

zout

250 g eiermie

1 grote ui

2 teentjes knoflook

1 prei

1 winterwortel

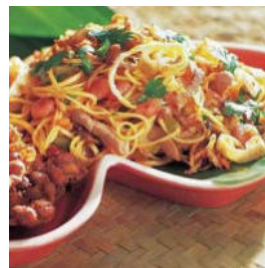
200 g varkensfricandeau

3 el olie

2 tl sambal badjak

3 el ketjap manis

125 g roze garnalen



Bereiding

1. Voorbereiden

Breng liefst ca. 3 uur van tevoren een pan met ruim water en mespunt zout aan de kook. Mie erin leggen en ca. 5 minuten van vuur af laten staan. Met vork slierten losmaken. Mie in vergiet afspoelen met koud stromend water, laten uitlekken en afkoelen. Ui en knoflook pellen en snipperen. Prei en wortel schoonmaken en in piepkleine stukjes snijden. Varkensfricandeau in reepjes snijden.

2. Bereiden

In wok olie verhitten ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Prei, wortel en sambal erdoor scheppen en alles ca. 3 minuten roerbakken. Al omscheppend bami en ketjap toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Reepjes vlees en garnalen door bami scheppen en geheel goed doorwarmen. Op smaak brengen met ketjap en sambal. In wijde schaal scheppen en naar wens garneren met reepjes omelet, gefruite uitjes en/of fijngehakte koriander of selderij. Serveren met komkommer.

bereiden 10 min, voorbereiden 25 min

Bevat Energie 430 kcal- Eiwit 30 g- Vet 12 g- Koolhydraten 49 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken banaan met gember en honing

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
8 bolletjes stemgember
3 el kokos, geraspt
1 1/2 el honing, vloeibaar
4 bananen, stevig
1/2 l slagroomijs



Materialen

lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Grill voorverwarmen. Limoen schoonboenen en boven kom groene schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Gember heel fijn hakken en samen met kokos, limoensap en honing door limoenrasp roeren. Bananen pellen en naast elkaar in bakblik of lage ovenschaal leggen. Gembermengsel erover uitstrijken. Bakblik ca. 15 cm onder hete grill schuiven en bananen in ca. 7 minuten mooi bruin roosteren. Intussen op vier borden grote bollen ijs scheppen. Bananen ernaast leggen. Direct serveren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 280 kcal- Eiwit 4 g- Vet 7 g- Koolhydraten 50 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken tahoe met warme sambalsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

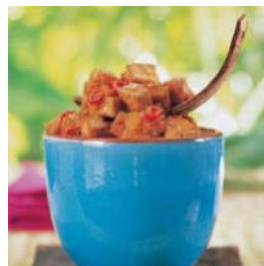
Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g tahoe (tofu)
3 sjalotjes
2 teentjes knoflook
1 rode peper
2 el olie
3 tl sambal oelek
10 g bruine basterdsuiker
1 tl laos
1 el citroensap
1 stengel sereh
50 g kokos, creme geconcentreerd
zout
frituurolie

Materialen

frituurpan, keukenpapier



Bereiding

1. Voorbereiden

Tahoe in blokjes snijden en droogdeppen met keukenpapier. Sjalotjes en knoflook pellen en snipperen. Rode peper halveren, zaadlijsten verwijderen en in smalle stukjes snijden. In wok olie verhitten en ui, knoflook, rode peper, 2 theelepels sambal, suiker, laos en citroensap 2 minuten fruiten. Van sereh buitenste blad verwijderen en stengel halveren. Sereh en kokoscrème met ca. 1 1/2 dl water toevoegen. Kokoscrème laten smelten. Saus nog ca. 2 minuten laten doorkoken.

2. Bereiden

In frituurpan olie verhitten tot 180 °C en tahoe in porties lichtbruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Saus al roerende aan de kook brengen. Tahoe erdoor scheppen. Saus ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen, indien het te droog wordt een scheutje water toevoegen. Sereh verwijderen. Zout en sambal naar smaak toevoegen.

Tip

In plaats van tahoe kunt u ook 6 hardgekookte eieren gebruiken (niet frituren).

bereiden 5 min, voorbereiden 25 min

Bevat Energie 220 kcal- Eiwit 16 g- Vet 13 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken vis in zoetzure saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 teentjes knoflook
1 groene peper
1 stengel sereh
1 mango
3 cm gemberwortel
6 el olie
2 tl chilipoeder
1 tl trassi (gedroogde garnalenpasta)
1 blikje tomatenpuree (35 g)
2 el azijn, mild
1 el bruine basterdsuiker
zout
500 g kabeljauwfilet
2 el bloem



Bereiding

1. Voorbereiden

Ui en knoflook pellen en snipperen. Uit peper zaadlijsten verwijderen en peper in stukjes snijden. Van sereh buitenste blad verwijderen en stengel halveren. Mango langs pit lossnijden en schillen, vruchtvlees in blokjes snijden. Gember schillen en raspen.

2. Bereiden

In sauspan 2 el olie verhitten en ui, knoflook en peper 1 minuut zachtjes bakken. Gember, chilipoeder en trassi toevoegen en 1 minuut meebakken. Tomatenpuree erdoor roeren en 1 minuut meebakken. Azijn, suiker en 2 dl water toevoegen en gladroeren. Mango in saus doen en saus 5-10 minuten zachtjes koken. Met zout op smaak brengen. Intussen vis met zout bestrooien en door bloem wentelen. Rest van olie verhitten en vis in ca. 4 minuten lichtbruin en gaar bakken. Halverwege keren. Sereh uit saus verwijderen. Beetje saus over vis scheppen. Lekker met rijst en boontjes.

Tip

Vervang mango door ananas.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 24 g- Vet 17 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Gefrituurde maïskoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

350 g aardappelen

zout

140 g maïskorrels

1/2 tl serehpoeier

1 rode peper

1 ei

2 el bloem

peper

2 el olie



Bereiding

Aardappels schillen en wassen, grote exemplaren halveren. Aardappels ca. 20 minuten in pan met weinig water en mespunt zout gaarkoken. Intussen in vergiet maïs goed laten uitlekken. Rode peper halveren, zaadlijsten verwijderen en in blokjes snijden. Aardappels afgieten en laten uitwasemen (niet afspoelen!). Aardappels met stamper of vork fijnprakken. Ei splitsen, eiwit wordt niet gebruikt.

Maïskorrels, sereh, peper, eidooier, bloem en aardappels door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Van deeg ca. 12 balletjes maken, balletjes tot platte koekjes drukken. In koekenpan olie verhitten en koekjes in ca. 5 minuten aan beide zijden goudbruin bakken.

bereiden 30 min, wachten 10 min

Bevat Energie 60 kcal- Eiwit 1 g- Vet 2 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Gekookte en gebakken kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Frituren	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kip (ca. 1500 g)
4 sjalotjes
15 g suiker
1 citroen
1 cm gemberwortel
1 kippenbouillontablet
2 tl koenjit
2 tl laos
3 tl zout
2 laurierblaadjes
peper
4 el bloem
frituurolie



Materialen

frituurpan, keukenpapier

Bereiding

1. Voorbereiden

Kip in 4 stukken snijden: de poten en borststukken. Sjalotjes pellen en snipperen. Kip in pan doen met zoveel water dat kip onderstaat en 15 g suiker per liter water toevoegen. Citroen uitpersen. Gemberwortel schillen en raspen. Sjalotjes, gember, citroensap, bouillonblokje, koenjit, laos, zout en laurierblaadjes in pan doen. Kip in ca. 30 minuten gaarkoken. Kip in kookvocht laten afkoelen.

2. Bereiden

Frituurolie verhitten tot 165 °C. Kip met keukenpapier droogdeppen en bestrooien met zout en peper. Kip door bloem wentelen. Kip, eventueel in porties, in olie in ca. 5 minuten knapperig bakken. Serveren met rijst en rauwkost en chilisaus of sambal.

Tip

In plaats van een hele kip kunt u ook kipdelen of bouten gebruiken.

bereiden 15 min, voorbereiden 55 min

Bevat Energie 460 kcal- Eiwit 34 g- Vet 27 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Gele rijst gekookt in kokosmelk

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g langkorrelrijst
2 sjalotjes
1 stengel sereh
1 citroen
2 kruidnagels
2 el olie
2 tl koenjit
2 tl ketoembar
1 tl djinten (gemalen komijn)
7 dl kokosmelk
1 kippenbouillontablet
zout



Bereiding

Rijst wassen tot het water helder is. Sjalotjes pellen en snipperen. Van sereh buitenste blad verwijderen en stengel halveren. Citroen doormidden snijden en een helft uitpersen. Kruidnagels in 1 citroenschil steken (rest van citroen wordt niet gebruikt). In pan olie verhitten en sjalotjes 1 minuut zachtjes bakken. Rijst, koenjit, ketoembar en djinten toevoegen en omscheppen. Kokosmelk, bouillontablet, sereh, citroenschil en zout toevoegen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing op verpakking gaarkoken. Tussentijds 2 keer omscheppen. Als rijst bijna gaar is opletten dat er nog voldoende kookvocht is. Rijst van vuur af, met deksel op pan, 10 minuten laten nagaren. Sereh en citroenschil verwijderen. Rijst desgewenst met peperbloemen garneren (zie tip).

Tip

Bloemen van rode peper: Snij rode pepers van de punt naar beneden in smalle repen. Laat de bodem met de steel heel. Leg de pepers in ijswater zodat de repen omkrullen.

bereiden 25 min

Bevat Energie 435 kcal- Eiwit 5 g- Vet 15 g- Koolhydraten 66 g (per eenpersoonsportie)

Gemengde groenten met kokos

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

zout

200 g gebroken sperziebonen

1 kleine courgette

1 rode ui

1 stengel sereh

2 el olie

3 el Balinese kruidenpasta (zie tip)

300 g panklare spinazie

2 dl kokosmelk

3 laurierblaadjes



Bereiding

In pan met ruim kokend water en mespunt zout sperziebonen in ca. 5 minuten beetgaar koken. Bonen in zeef onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Courgette wassen en in stukken van 5 cm snijden. Stukken in lengte in zessen snijden. Ui pellen en in dunne partjes snijden. Van sereh buitenste blad verwijderen en stengel in drieën snijden. In wok olie verhitten en ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Ui op bordje scheppen. In bakvet kruidenpasta zachtjes fruiten tot het gaat geuren. Sperziebonen en courgette al omscheppend in ca. 5 minuten gaar smoren. Spinazie toevoegen en laten slinken. Kokosmelk, ui, laurierblaadjes en stukken sereh door groenten scheppen. Zout naar smaak toevoegen. Groente in ca. 5 minuten zachtjes gaar smoren, vocht laten verdampen.

Tip

In veel Balinese gerechten wordt dezelfde basis van kruiden en specerijen verwerkt. Deze basis wordt in een vijzel tot pasta gewreven, maar dit gaat ook uitstekend in de keukenmachine. Snijd 4 rode pepers met zaadjes in stukken en meng ze met 2 gesnipperde uien, 4 tenen knoflook, 1 volle el versgeraspte gember, 50 g cashewnoten, 1 tl trassi, 1 tl ketoembar, 1 tl koenjit, 1 el bruine bastedsuiker, het sap van 1 citroen en 2-3 el olie in de keukenmachine tot een fijne pasta. U kunt deze pasta in een afgesloten bakje ca. 14 dagen in de koelkast bewaren.

bereiden 20 min

Bevat Energie 155 kcal- Eiwit 4 g- Vet 10 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Gesmoord rundvlees in kruidige saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote ui
2 teentjes knoflook
2 rode pepers
1 stengel sereh
2 cm gemberwortel
15 g cashewnoten, ongezouten
1 tl ketoembar
1 tl versgemalen zwarte peper
1 1/2 tl nootmuskaat
250 g entrecote a la minute
2 el olie
1 el bruine basterdsuiker
4 el ketjap manis



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen. Pepers wassen en halveren (zaadlijsten laten zitten). Sereh in stukjes snijden. Gember schillen en in stukken snijden. In keukenmachine ui, knoflook, rode peper, sereh, gember en cashewnoten tot fijne pasta mengen. Ketoembar, peper en nootmuskaat erdoor mengen. Entrecotes in repen van ca. 4 cm breed snijden. In wok olie verhitten en kruidenpasta al omscheppend ca. 3 minuten zachtjes fruiten tot het lekker gaat ruiken. Vlees erdoor scheppen en op hoog vuur in ca. 3 minuten al omscheppend bruinbakken. Bruine suiker en ketjap erdoor roeren en vlees nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen. Serveren met rijst en sperziebonen.

Tip

In plaats van entrecote à la minute kunt u ook rosbief à la minute gebruiken of biefstuk die u zelf dwars op de draad in dunne plakjes snijdt. Ook lekker als bijgerecht voor 4 personen.

bereiden 30 min

Bevat Energie 390 kcal- Eiwit 32 g- Vet 21 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

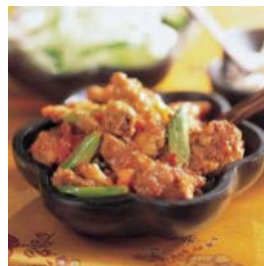
Gesmoord varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten
3 bosuitjes
400 g hamlappen
2 el olie
3 1/2 el Balinese kruidenpasta (zie tip)
4 el ketjap manis
peper
nootmuskaat



Bereiding

Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden. Bosuitjes in stukjes van 2 cm snijden. Vlees in dunne plakjes (dwars op de draad) snijden. In wok olie verhitten en kruidenpasta al omscheppend fruiten tot het lekker gaat ruiken. Plakjes vlees toevoegen en ca. 3 minuten roerbakken. Bosui, tomaat, ketjap en 1 dl water erdoor scheppen en vlees in nog ca. 10 minuten zachtjes gaar sudderen. Op smaak brengen met peper en nootmuskaat. Serveren met rijst en sperziebonen of komkommersalade.

Tip

In veel Balinese gerechten wordt dezelfde basis van kruiden en specerijen verwerkt. Deze basis wordt in een vijzel tot pasta gewreven, maar dit gaat ook uitstekend in de keukenmachine. Snijd 4 rode pepers met zaadjes in stukken en meng ze met 2 gesnipperde uien, 4 tenen knoflook, 1 volle el versgeraspte gember, 50 g cashewnoten, 1 tl trassi, 1 tl ketoembar, 1 tl koenjit, 1 el bruine bastedsuiker, het sap van 1 citroen en 2-3 el olie in de keukenmachine tot een fijne pasta. U kunt deze pasta in een afgesloten bakje ca. 14 dagen in de koelkast bewaren.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 24 g- Vet 12 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Gestoofd rundvlees in kokosmelk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g magere runderlapjes

1 ui

2 teentjes knoflook

1 stengel sereh

3 cm gemberwortel

4 el olie

1 tl koenjit

1/2 tl laos

1 el sambal oelek

6 dl kokosmelk

2 laurierblaadjes

zout



Bereiding

1. Voorbereiden

Vlees in dobbelstenen snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Van sereh buitenste blad verwijderen en stengel halveren. Gemberwortel schillen en in plakjes snijden.

2. Bereiden

In braadpan olie verhitten en vlees met ui, knoflook, koenjit, laos en sambal al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Kokosmelk, gember, sereh en laurierblaadjes toevoegen. Vlees moet onderstaan. Vlees in ca. 2 1/2 uur zachtjes gaar stoven. Nu en dan roeren. Laatste 10 minuten deksel van de pan halen en saus op hoog vuur laten inkoken. Rendang met zout op smaak brengen. Sereh, plakjes gember en laurierblaadjes verwijderen. Serveren met rijst.

Suggesties bij dit gerecht

bereiden 165 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 420 kcal- Eiwit 43 g- Vet 23 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

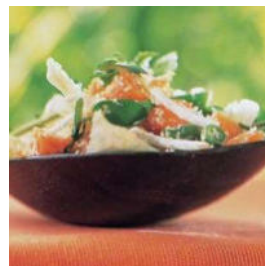
Groenteschotel met kokosdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Koekjes	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g worteltjes
150 g sperziebonen
200 g witte kool
100 g taugé
50 g waterkers
1 sjalotje
1 teentje knoflook
1 tl trassi (gedroogde garnalenpasta)
2 el olie
1 tl chilipoeder
1 tl bruine basterdsuiker
1 el citroensap
100 g kokos, geraspt
zout



Bereiding

1. Voorbereiden

Worteltjes schillen en in plakjes snijden. Bonen in stukjes van 1 cm snijden. Kool in stukjes van 3 cm snijden (niet in reepjes). Taugé schoonmaken. Wortel, boontjes en kool apart 5 minuten koken en laten uitlekken in een vergiet. Waterkers schoonmaken. Sjalotje en knoflook pellen en snipperen. Trassi verkruiden.

2. Bereiden

In wok olie verhitten en sjalotjes, knoflook en trassi 2 minuten zachtjes bakken. Chilipoeder, suiker, citroensap en kokos toevoegen en 1 minuut zachtjes bakken. 1 Dl water erbij schenken. Gekookte groenten erdoor scheppen en meeverwarmen. Op het laatst taugé en waterkers toevoegen. Met zout op smaak brengen. Groenten met kokosdressing warm of lauwwarm serveren.

bereiden 10 min, voorbereiden 25 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 5 g- Vet 15 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Hete kipschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 teentjes knoflook
5 rode pepers
1 el olie
1 tl trassi (gedroogde garnalenpasta)
500 g kipfilethaasjes
4 el ketjap manis
2 1/2 el citroensap



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Ui en knoflook pellen. Rode pepers halveren en zaadlijsten verwijderen. Ui, knoflook en pepers in keukenmachine of met staafmixer pureren. In wok of pan olie verhitten. Trassi 1 minuut fruiten. Intussen kiphaasjes bestrooien met zout en in 2 minuten lichtbruin bakken. Kruidenmengsel toevoegen en meefruiten. Ketjap, citroensap en 2 eetlepels water toevoegen. Kiphaasjes in 5 à 6 minuten op laag vuur gaar stoven. Eventueel op smaak brengen met zout. Serveren met witte rijst.

bereiden 20 min

Bevat Energie 225 kcal- Eiwit 27 g- Vet 10 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

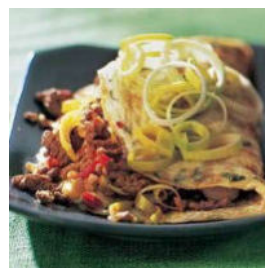
Javaanse gevulde omelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
1 rode peper
25 g macadamianoten
100 g panklare prei
6 el olie
250 g rundergehakt
1 tl trassi (gedroogde garnalenpasta)
2 tl ketoembar
1 tl djinten (gemalen komijn)
zout
sambal
6 eieren
30 g verse bladselderij



Bereiding

Sjalotjes en knoflook pellen en snipperen. Rode peper halveren, zaadlijsten verwijderen en in stukjes snijden. Noten in keukenmachine fijnmalen of met mes fijnhakken. Beetje prei achterhouden voor garnering. In pan 2 eetlepels olie verhitten, gehakt in 2 minuten bruin en korrelig bakken. Sjalotjes, knoflook, peper, noten en prei toevoegen. Trassi boven pan verkruimelen. Ketoembar, djinten en zout toevoegen. Gehakt 5 minuten zachtjes bakken. Op smaak brengen met zout en desgewenst sambal. In kom 3 eieren loskloppen met zout en helft van bladselderij. In koekenpan 2 el olie verhitten en hierin omelet bakken. Omelet op bord laten glijden. Helft van gehaktmengsel op helft van omelet scheppen, omelet dubbelklappen en garneren met preiringen. Van rest van eieren en bladselderij tweede omelet bakken en met rest van gehakt vullen. Omeletten direct serveren.

Tip

Ook te serveren als bijgerecht.

bereiden 15 min

Bevat Energie 440 kcal- Eiwit 24 g- Vet 34 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Kip gestoofd in kokosmelk met koenjit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olie
4 grote kippen poten (a 250 g)
1 ui
2 teentjes knoflook
3 tl sambal oelek
1 tl ketoembar
1/2 tl djinten (gemalen komijn)
1 tl koenjit
1 stengel sereh
1 el bruine basterdsuiker
4 dl kokosmelk
zout



Materialen

vijzel of keukenmachine

Bereiding

In grote braadpan olie verhitten en kip rondom dichtschroeien. Kip met deksel op de pan in ca. 40 minuten rondom lichtbruin bakken, regelmatig keren. Laatste 10 minuten deksel van de pan halen. Kip uit de pan nemen. Ui en knoflook pellen, snipperen en (in vijzel of keukenmachine) mengen met sambal, ketoembar, djinten en koenjit. Helft van de olie uit de pan scheppen. In rest van olie uimengsel ca. 2 minuten zachtjes bakken. Van sereh buitenste blad verwijderen en stengel halveren. Sereh, suiker en kokosmelk in de pan doen en saus aan de kook brengen. Kip in saus leggen en in ca. 40 minuten gaar laten worden. Sereh verwijderen en zout naar smaak toevoegen. Kip in saus serveren.

bereiden 55 min

Bevat Energie 590 kcal- Eiwit 48 g- Vet 40 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Kokosflensjes gevuld met mango

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

3 rijpe mango's

100 g bloem

zout

2 eieren

1 1/2 dl melk

50 g boter

1 el kokos, geraspt

2 dl kokosmelk

2 el bruine basterdsuiker



Bereiding

1. Voorbereiden

Mango's schillen en in blokjes snijden. Boven kom, bloem en mespunt zout zeven. In midden van de bloem een kuiltje maken en eieren erboven breken. Met garde voorzichtig telkens een beetje bloem door het ei kloppen. Melk mengen met 3/4 dl water en in kleine scheutjes door het beslag kloppen. In pannetje boter smelten en helft van boter door beslag roeren. Kokos door beslag kloppen.

2. Bereiden

Koekenpan dun inwrijven met boter en 2 el beslag in koekenpan scheppen. In ca. 30 seconden een flensje bakken, keren en nog enkele seconden bakken. Herhaal dit 11 keer. Roer voor de kokossaus, de kokosmelk en de suiker door elkaar. Verwarm de melk tot de suiker is opgelost. Leg op elk flensje 1 el mangoblokjes. Flensjes oprollen en de warme kokossaus over de flensjes schenken.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 135 kcal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Kruidige soep van rundvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g magere runderlapjes
zout
1 ui
1 cm gemberwortel
1 el cashewnoten, ongezouten
1 tl trassi (gedroogde garnalenpasta)
1 tl ketoembar
1 tl sambal oelek
2 el olie
75 g mie
3 bosuitjes
1/2 zakje verse koriander (a 15 g)
75 g taugé
citroensap
sojasaus

Materialen

vijzel of keukenmachine



Bereiding

1. Voorbereiden

In open pan vlees met 1 1/4 liter water en 1 el zout aan de kook brengen en op zacht vuur (met vlamverdelers) ca. 2 uur een bouillon van laten trekken. Vlees uit bouillon nemen en in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Gember schillen en fijnhakken. In vijzel ui, gember, cashewnoten, trassi, ketoembar en sambal tot fijne pasta wrijven.

2. Bereiden

In wok 1 el olie verhitten en kruidenpasta zachtjes aanfruiten. Bouillon erbij schenken en geheel ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Intussen in pan met kokend water bami ca. 4 minuten laten wellen. In zeef goed laten uitlekken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Koriander grof hakken. Bouillon boven kom zeven. In wok opnieuw 1 el olie verhitten en blokjes vlees al omscheppend bruin bakken. Bouillon erbij schenken en ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met citroensap en sojasaus. In vier grote kommen bergje bami leggen. Hierover taugé, bosui en koriander verdelen. Hete bouillon met vlees erover schenken. Direct serveren.

bereiden 35 min, voorbereiden 135 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 32 g- Vet 11 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

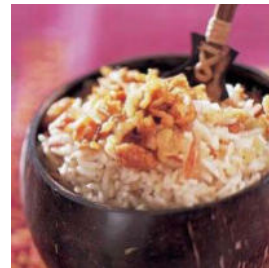
Milde rijst

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
3 teentjes knoflook
2 cm gemberwortel
2 el olie
3 kruidnagels
1/2 kaneelstokje
nootmuskaat
250 g snelkookrijst
zout



Bereiding

Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Gember schillen en raspen. In pan olie verhitten en ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Gember, kruidnagels, kaneel, mespunt nootmuskaat en rijst erbij doen en korrels in ca. 1 minuut glanzend bakken. Water en mespunt zout toevoegen zodat rijst net onder staat, afgedekt 8 minuten laten koken. Rijst afgieten en afgedekt 15 minuten laten staan. Kruidnagels en kaneelstokje verwijderen. Rijst serveren met gebakken uitjes en schijfjes komkommer.

bereiden 25 min, wachten 15 min

Bevat Energie 270 kcal- Eiwit 5 g- Vet 6 g- Koolhydraten 50 g (per eenpersoonsportie)

Pittige vruchtensalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

100 g bruine basterdsuiker
1 el limoensap
1/2 tl trassi (gedroogde garnalenpasta)
zout
2 tl sambal oelek
1 mango
1/2 verse ananas
1 appel, hard groen
2 peren



Bereiding

In kleine pan bruine basterdsuiker in 1 dl water aan de kook brengen en oplossen. Limoensap, trassi, mespunt zout en sambal (naar smaak) toevoegen. Saus zachtjes laten inkoken tot stroopdikte. Saus laten afkoelen. Intussen fruit schoonmaken, in stukjes snijden en in kom doen. Lauwe saus over fruit schenken en omscheppen. Direct serveren.

Nabereiden

Ook lekker als nagerecht.

Tip

Komkommer toevoegen of variëren met verschillende soorten fruit.

bereiden 15 min, voorbereiden 10 min, wachten 15 min

Bevat Energie 145 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

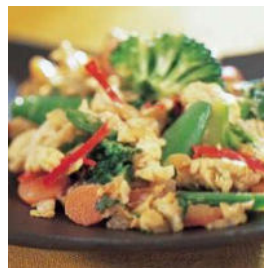
Roerei met groenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 middelgrote bospeentjes
100 g sugar snaps
200 g broccoli
2 rode pepers
2 uien
2 teentjes knoflook
1 el olie
2 el ketjap
2 eieren
zout en versgemalen peper
nootmuskaat
10 g verse koriander
sambal



Bereiding

Groenten schoonmaken. Worteltjes in dunne plakjes snijden. Sugar snaps halveren. Pan met ruim water aan de kook brengen. Worteltjes en sugar snaps ca. 2 minuten kort koken. Afgieten en groenten laten uitlekken. Broccoli in kleine roosjes van ca. 2 cm verdelen. Pepers halveren, zaadlijsten verwijderen en pepers in dunne reepjes snijden. Uien en knoflook pellen en fijnsnipperen. Wok met 1 el olie verhitten. Ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Wortel, broccoli, sugar snaps, peperreepjes en 2 el ketjap erdoor scheppen en op hoog vuur ca. 4 minuten roerbakken tot alles beetgaar is. Voeg 3/4 dl water toe en laat het ca. 2 minuten op hoog vuur koken. In kom eieren loskloppen met zout, peper en mespunt nootmuskaat, en over groenten schenken. Al roerbakkend ei in ca. 2 minuten laten stollen. Koriander fijnhakken en erdoor scheppen. Op smaak brengen met sambal.

bereiden 40 min

Bevat Energie 105 kcal- Eiwit 7 g- Vet 5 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Rundvlees met ketjap en kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g riblappen
3 sjalotjes
2 teentjes knoflook
2 rode pepers
25 g macadamianoten
4 el olie
2 tl ketoembar
1 tl djinten (gemalen komijn)
4 el ketjap manis
1 el azijn, mild
1 el bruine basterdsuiker
4 kruidnagels
1 tl nootmuskaat
zout



Bereiding

Vlees in repen snijden. Sjalotjes en knoflook pellen en snipperen. Rode peper halveren, zaadlijsten verwijderen en in stukjes snijden. Noten fijnmalen in keukenmachine of met mes fijnhakken. In pan olie verhitten en vlees hierin rondom bruinbakken. Vlees uit pan op bord scheppen. In bakvet ui, knoflook en pepers ca. 2 minuten zachtjes bakken. Ketoembar, djinten en noten toevoegen en kort meebakken. Vlees terugdoen in pan. Ketjap, azijn, suiker, kruidnagels, nootmuskaat, zout en 2 dl water toevoegen. Vlees in 1 1/2 uur zachtjes gaar smoren. Laatste 10 minuten deksel van pan halen, zodat kookvoscht kan verdampen. Op smaak brengen met zout en eventueel sambal. Serveren met rijst en groenten.

bereiden 135 min

Bevat Energie 320 kcal- Eiwit 29 g- Vet 18 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Salade van kip en eieren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 stengels sereh
1/2 kippenbouillontablet
150 g kipfilet
30 g kokos, gemalen
3 eieren
zout
versgemalen zwarte peper
3 el olie
4 sjalotjes
1 teentje knoflook
1 1/2 rode peper
1 limoen



Bereiding

Van 1 stengel sereh buitenste blad verwijderen en stengel halveren. In pan 2 dl water met kippenbouillon en stukken sereh tegen de kook aan brengen. Kipfilet erin leggen en in ca. 10 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Gare kip laten afkoelen en in reepjes snijden. In droge koekenpan kokos lichtbruin roosteren. Overdoen op bordje en laten afkoelen. In kom eieren loskloppen met zout en peper. In koekenpan 1 el olie verhitten en eimengsel over bodem laten uitvloeien. Op zacht vuur bakken tot bovenkant droog is. Omelet op bord laten glijden, oprollen en in dunne reepjes snijden. Sjalotjes, knoflook, andere stengel sereh en rode pepers schoonmaken. Sjalot in dunne partjes snijden, peper in reepjes snijden en knoflook en sereh fijnhakken. Limoen uitpersen. In wok olie verhitten en sjalot, peperreepjes, knoflook en sereh ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Overdoen in schaal. Reepjes kip, omelet, kokos en limoensap er voorzichtig doorscheppen. Salade op smaak brengen met zout en peper.

Tip

Ook lekker als bijgerecht voor 4 personen.

bereiden 10 min, voorbereiden 25 min

Bevat Energie 430 kcal- Eiwit 27 g- Vet 34 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Saté van varkensvlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 5 Stuks.

500 g varkenshaas
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
5 el ketjap manis
1 el citroensap
1 tl djinten (gemalen komijn)
2 tl ketoembar
peper
ketjap saus (zie tip)



Materialen

satéstokjes

Bereiding

1. Voorbereiden

Vlees in blokjes van 1 1/2 - 2 cm snijden. Sjalotjes en knoflook pellen en snipperen. In kom ketjap, citroensap, sjalotjes, knoflook, djinten, ketoembar en peper door elkaar roeren. Vlees erdoor scheppen en minstens 1 uur laten marinieren in de koelkast. Satéstokjes in koud water leggen.

2. Bereiden

Vlees aan satéstokjes rijgen. Vlees op barbecue, in grillpan of onder grill in ca. 10 minuten bruin en gaar roosteren. Met ketjapsaus serveren (zie tip).

Tip

Ketjapsaus: Fruit 1 gesnipperde ui, 2 uitgeperste knoflookteentjes en 1 1/2 theelepel sambal 2 minuten in 1 eetlepel olie. Voeg 1 dl ketjap manis, 1 eetlepel citroensap of azijn, 10 g bruine basterdsuiker, 1 dl water en wat peper toe. Saus 5 minuten zachtjes laten koken. Eventueel extra sambal toevoegen.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 220 kcal- Eiwit 25 g- Vet 5 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Saté van visgehakt en kokos

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
150 g kabeljauwfilet of tilapiafilet
1 citroen
125 g roze garnalen
1 tl koenjit
zout
versgemalen zwarte peper
50 g kokos, gemalen
1 el bruine basterdsuiker
2 el olie

Materialen

keukenmachine, satéstokjes

Bereiding

1. Voorbereiden

Satéstokjes ca. 15 minuten in bakje met water laten weken. Grill voorverwarmen.

2. Bereiden

Peper halveren, zaadlijsten verwijderen en peper in stukjes snijden. Vis in stukken snijden. Citroen schoonboenen en gele schil boven keukenmachine raspen. Kabeljauw, garnalen, rode peper, koenjit, een theelepel zout, een theelepel peper, kokos en bruine suiker toevoegen. Alles tot fijn gehaktmengsel malen. Van gehaktmengsel 4 ovale balletjes vormen en balletjes aan satéstokjes steken (1 balletje per stokje), u kunt ook kleinere balletjes vormen en er 3 op 1 stokje doen. Balletjes rondom bestrijken met olie. Spiesjes op bakplaat onder grill in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar roosteren, regelmatig keren en eventueel nog bestrijken met olie.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 13 g- Vet 11 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)



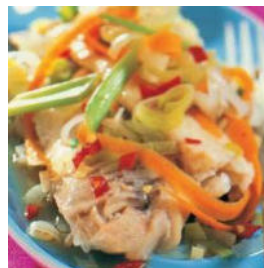
Scherpe gefrituurde vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Frituren	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 tilapiafilets (a 125 g)
4 el Balinese kruidenpasta (zie tip)
1 limoen
1 bosuitje
1 dl olie
1 tl laos
2 el bruine basterdsuiker
4 el ketjap manis
sambal badjak
1 takje koriander



Bereiding

1. Voorbereiden

Tilapiafilets in lengte halveren, inwrijven met 1 el kruidenpasta en ca. 30 minuten laten staan. Limoen schoonboenen en groene schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden. In steelpan 1 el olie verhitten en rest van kruidenpasta ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Limoensap, limoenrasp, laos, bruine suiker en ketjap erdoor roeren. Saus ca. 3 minuten zachtjes laten sudderen. Op smaak brengen met sambal.

2. Bereiden

In koekenpan met hoge rand ca. 1 cm olie verhitten. Stukken vis droogdeppen en in hete olie leggen. Op hoog vuur vis in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. Tilapiafilets op schaal leggen en pittige saus erover scheppen. Koriander fijnhakken. Bosui en koriander erover strooien. Serveren met pandanrijst, tomatensalade met ketjapdressing en kroepoek.

Tip

In veel Balinese gerechten wordt dezelfde basis van kruiden en specerijen verwerkt. Deze basis wordt in een vijzel tot pasta gewreven, maar dit gaat ook uitstekend in de keukenmachine. Snijd 4 rode pepers met zaadjes in stukken en meng ze met 2 gesnipperde uien, 4 tenen knoflook, 1 volle el versgeraspte gember, 50 g cashewnoten, 1 tl trassi, 1 tl ketoembar, 1 tl koenjit, 1 el bruine basterdsuiker, het sap van 1 citroen en 2-3 el olie in de keukenmachine tot een fijne pasta. U kunt deze pasta in een afgesloten bakje ca. 14 dagen in de koelkast bewaren.

bereiden 10 min, voorbereiden 30 min

Bevat Energie 185 kcal- Eiwit 24 g- Vet 4 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Vis in gembersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH Indonesie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 sjalotjes
1 teentje knoflook
2 cm gemberwortel
50 g cashewnoten, ongezouten
1 tl sambal trassi
1 tl bruine basterdsuiker
1 el olie
1 1/2 tl tomatenketchup
citroensap
zout
2 roodbaarsfilets

Materialen

aluminiumfolie, keukenmachine, keukenpapier

Bereiding

1. Voorbereiden

Sjalotjes en knoflook pellen. Gember schillen en in plakjes snijden. In keukenmachine sjalotjes, knoflook, gember en noten fijnmalen. Sambal, suiker, olie, tomatenketchup en citroensap toevoegen en enkele seconden pureren. Op smaak brengen met zout. Roodbaars met keukenpapier droogdeppen. Van aluminiumfolie 2 stukken van 25 x 25 cm scheuren. Visfilets op aluminiumfolie leggen. Vis aan beide zijden met marinade bestrijken en in aluminiumfolie wikkelen. Tot gebruik in koelkast zetten.

2. Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Vis midden in oven in ca. 13 minuten gaar bakken. Serveren met rijst en een groentegerecht.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 425 kcal- Eiwit 39 g- Vet 24 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

