

# Recepten *Derden*

*Ruud 's Kookboek*

***133 heerlijke gerechten met rijst***  
***(Frenk Mikkers - Fighting Sports)***

Lekker koken met  
**Fighting Sports**

133 Heerlijke gerechten met rijst



I did it my way



Auteur: Frenk Mikkers van Fighting Sports

**133 Heerlijke gerechten met rijst**  
Frenk Mikkers

## **133 Heerlijke gerechten met rijst**

Copyright © 2012 Fighting Sports

Auteur: Frenk Mikkers

Druk: [www.pumbo.nl](http://www.pumbo.nl)

Omslagontwerp: De ontwerper

Vormgeving binnenwerk: De vormgever

Eten.

ISBN 978-1234-56-7-8

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Inhoudsopgave

Rijst-tips.....	2
8 x Rijst op een rijtje.....	3
Kerrierijstsoep.....	4
Oosterse rijstsalade.....	5
Rijst-kipsalade met ananas.....	6
Risotto I.....	7
Risotto II.....	8
Risotto III.....	9
Risotto IV.....	10
Risotto V.....	11
Risotto al tonno.....	12
Saffraanrisotto met kip en broccoli.....	13
Asperge-risotto.....	14
Risotto met ham en champignons.....	15
Tuinbonenrisotto met prosciutto.....	16
Spinazierisotto.....	17
Risotto met spinazie, gerookte zalm en geitenkaas.....	18
Tomaten-paprikarisotto.....	19
Gemberrisotto met kip.....	20
Vruchtenrisotto.....	21
Rode risotto.....	22
Risotto met paddestoelen.....	23
Risotto met paddestoelen en boerenkaas.....	24
Risotto alle mele.....	25
Brandnetelrisotto.....	26
Muur-rijstschotel met gemarineerde tofu.....	27
Italiaanse rijstschotel.....	28
Koolrolletjes gevuld met rijst.....	29
Spitskoolrolletjes met rijst en gehakt.....	30
Paprika-rijstschotel met fricandeau.....	31
Curry met crÈme fraÙche.....	32
Kaas-gehaktballetjes in rijsttimbaal.....	33

Rijst met pinda's en kokos.....	34
Indische rijst met pindasaus.....	35
Aardpeer met rijst.....	36
Groentecurry met rijst.....	37
Eiercurry met voorjaarsgroenten en gele rijst.....	38
Rijst met omelet en ham.....	39
Hartige saffraanrijst.....	40
Rijst met biefstuk.....	41
Brazilia Special.....	42
Rijst met biefreepjes en groente.....	43
Roergebakken lende met gele rijst.....	44
Indisch kalfsvlees met rijst en banaan.....	45
Spitskoolrolletjes met rijst en gehakt.....	46
Gehakt met rijst.....	47
Zuurkool-rijstschotel met spek.....	48
Gevulde paprika's op rijst.....	49
Duivelsrijst.....	50
Duveltjesvlees met hete boontjes en rijst.....	51
Rijst met vlees en champignons.....	52
Kip-rijstpannetje.....	53
Pilaf.....	54
Arroz con pollo .....	55
Rijst met kippenlever en studentenhaver.....	56
Nasi goreng.....	57
Nasi koening.....	58
Nasi oelam.....	59
Nasi keboeli ajam.....	60
Lontong .....	61
Lemper anders.....	62
Ketjaprijst met noten.....	63
Rijst met tahoe en paprika.....	64
Peperratatouille met tahoe en rijst.....	65
Vruchtenrijst.....	66
Gebakken ananasrijst.....	67

Malaku.....	68
Kip met peultjes en saffraanrijst.....	69
Kleurige rijstrand met kalkoen.....	70
Indische rijst met pindasaus.....	71
Aziatisch rijstpannetje met tofu.....	72
Tofu met rijst en groente.....	73
Rijst met bonen en worst.....	74
Rijst met garnalen en krab.....	75
Rijstschotel met wortel, garnalen en gehaktballetjes.....	76
Portugese rijst met garnalen-portsaus.....	77
Basmatirijst met asperges en vis.....	78
Paprika's gevuld met rijst en tonijn.....	79
Pittige rijst met cashewnoten.....	80
Rode paprika met broccoli-kaasrijst.....	81
Mexicaanse rijst.....	82
Mexicaanse rijst met preirolletjes.....	83
Mexicaanse rijstschotel met tortillachips.....	84
Wilde .....	85
Feestrijst.....	86
Kerrierijst.....	87
Kerrierijstschotel.....	88
Kerrierijst met citroensaus.....	89
Kerrie-bonenschotel met rijst.....	90
Kerrierisotto met broccoli.....	91
Sinaasappelrijst met abrikozen.....	92
Rijst met paddestoelen en kaas.....	93
Geroosterde lamskoteletjes met kurkumarijst.....	94
Paella .....	95
Rijstschotel met voorjaarsgroenten.....	96
Rijst met olijven.....	97
Mosterdrijst.....	98
Gumbo met kip.....	99
Creoolse rijst.....	100

Pilav met feta en ei.....	101
Oriëntale.....	102
Rijst Oriëntale.....	103
Gebakken rijst.....	104
Oriëntaalse gebakken rijst.....	105
Gebakken rijst met kappertjes, ansjovis en olijven.....	106
Gebakken rijst met kip.....	107
Gebakken rijstrand.....	108
Rijstrand met maïs en broccoli.....	109
Rijstkoekjes.....	110
Kruidige meergranenrijst.....	111
Hartige amandelrijst.....	112
Amandelrijst.....	113
Gebakken rijst met ananas.....	114
Gele rijst met rozijnen en abrikozen.....	115
Dessertrijst met bitterkoekjes.....	116
Rijstdessert met amandelen.....	117
Rijstdessert met kokos.....	118
Rijstebrij.....	119
Boeboer santen hitam.....	120
Deense rijstebrij met chocola.....	121
Deense rijstsouffl.....	122
Rijstepap met boerenjongens.....	123
Vanillerijst met kokos.....	124
Abrikozenrijst.....	125
Citroenrijst.....	126
Gekoelde rijstpudding.....	127
Kokosrijstpudding.....	128
Rice and breadpudding.....	129
Keizerinnerijst.....	130
Rijstcharlotte met peertjes.....	131
Lemper met abrikozen.....	132
Rijstevlaaitjes.....	133

## Inleiding



Een groot deel van de wereldbevolking eet dagelijks rijst. Dit voedsel wordt dan ook op alle vijf de continenten verbouwd. Het grootste gedeelte komt echter uit Azië. De omstandigheden waaronder rijst groeit, kunnen sterk verschillen. Zo teelt men rijst in laaggelegen rivierdelta's maar ook op hoogvlakten.

Niet alleen de bodem en het klimaat beïnvloeden het aroma en de smaak van rijst, maar er worden ook talloze rassen verbouwd. Al met al levert dit een keur aan rijstsoorten op, elk met zijn eigen smaak en kookgedrag.

We onderscheiden langkorrelige, middellangkorrelige en kortkorrelige of rondgraanrijst. In westerse landen wordt deze laatste soort gebruikt voor nagerechten, maar in Japan wordt ze meer gebruikt als hoofdvoedsel. De kortgraanrijst is wat kleviger dan de andere soorten en daardoor meer geschikt voor sushi.

Ook kunnen we rijst onderscheiden naar kleur. Er is rode, zwarte, witte en bruine (zilvervlies) rijst.

En tenslotte is een onderscheid te maken in de bewerkingen die rijst ondergaat. Er is verrijkte rijst. Daaraan wordt een oplosbaar laagje toegevoegd dat vitamines, eiwitten en/of sporenelementen kan bevatten.

Voorgestoomde of parboiled rijst wordt onder druk gestoomd en daarna gedroogd. Dit heeft diverse voordelen. Ten eerste blijven er voedingsstoffen aan de korrel 'kleven' die anders met het slijpen verloren zouden gaan. En ten tweede wordt De korrel minder bros waardoor het bewerken eenvoudiger en goedkoper is. Er treed ook minder breuk op.

Langkorrelige rijst laat zich in het algemeen tot loskorrelige, droge rijst koken, terwijl rondere korrels een papperig of soms zelfs kleverig resultaat opleveren.

**Basmati** is een rijstsoort die onder andere aan de voet van de Himalaya wordt verbouwd. Uit deze vruchtbare vallei komt 's werelds beste basmati, gerijpt in het zuivere smeltwater van de sneeuw van dit gebergte. De plaatselijke bevolking noemt hun rijst dan ook trots 'koninginnerijst'. Deze sterk geurende rijst heeft de eigenaardigheid dat hij tijdens het koken wel langer wordt, maar niet breder. Dit levert lange, slanke, droogkokende rijstkorrels op. Basmatirijst smaakt heerlijk bij allerlei schotels: pittige curry's, gerechten met vis of lamsvlees enz. De lange, droge korrels zijn ook uitermate geschikt voor nasi.

Exotische geur In Zuidoost-Azie speelt aromatische rijst al eeuwen een belangrijke rol in de keuken. Pandanrijst is een rijstsoort waarbij dit aroma zich op natuurlijke wijze ontwikkelt. De langkorrelige rijst heeft een exotische geur met

een muskusachtige ondertoon, die bij het koken vrijkomt. In Thailand, Indonesie en Maleisie beschouwt men deze rijst als een delicatessen, die vooral bij feestelijke maaltijden wordt geserveerd. De geurige rijst blijft na het koken licht vochtig. Met zijn zachte, volle smaak vormt hij een perfecte combinatie met hete gerechten uit deze regio. Het is ook lekker om pandanrijst te bereiden met santen.

### **Jasmijn**

Thairijst is een aromatische rijst die op de hoogvlakten van Thailand wordt verbouwd. In het oude koninkrijk Siam was deze geparfumeerde variëteit alleen bestemd voor de elite. De rijst geurt naar jasmijn, heeft een zachte beet en is wat kleveriger dan de basmati. Hij is bijvoorbeeld uitstekend te combineren met kipgerechten of roerbakschotels. Dit geldt ook voor **siamrijst**, een mengeling van twee witte, geparfumeerde rijstsoorten en een rode rijst. Dit mengsel vormt niet alleen een geurig maar ook een kleurig geheel, wat de maaltijd een feestelijk tintje geeft.

Nootachtige smaak In wilde en witte rijst (Lassie) is witte rijst vermengd met de lange, bruinzwarte korrels van wilde rijst. Die zijn afkomstig van een plant die verwant is aan rijst. Officieel is wilde rijst dan ook geen rijst. Vroeger groeide wilde rijst alleen in ondiepe meren in Noord-Amerika.

De Indianen die deze rijst aten, oogstten hem vanuit hun kano. De stevige korrels van deze rijst hebben een nootachtige smaak. De gecombineerde rijst is door zijn smaak, structuur en kleurverschil bijvoorbeeld heel geschikt voor rijstsalades. Maar hij is ook heerlijk bij vlees-, vis- en groentegerechten.

In tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, is rijst geen waterplant. Maar rijst heeft wel veel water nodig. Door het water

worden voedingsstoffen gemakkelijk bij de planten gebracht en dit heeft als voordeel, dat rijst jaar na jaar op dezelfde plaats kan worden verbouwd. Het vermoeden bestaat, dat er akkers zijn waarop al meer dan 2000 jaar niets anders dan rijst wordt verbouwd.



Tevens zorgt het water ervoor dat de plantjes niet bloot staan aan temperatuurschommelingen. Een koude nacht zou voor de plantjes funest zijn, maar de zon heeft overdag het water verwarmd en die warmte staat het water 's nachts weer af. Ook zorgt het water ervoor dat onkruidkiemen geen kans krijgen om uit te lopen en dat scheelt veel werk. Dit alles maakt dat er op de verschillende plaatsen in de wereld verschillende soorten rijst groeien. tijdens de groei varieert de waterhoeveelheid. Soms staan de akkers onder water en later weer niet. in hoger gelegen gebieden wordt rijst gewoon in droge grond geplant en verbouwd. Het water is een hulpmiddel en geen eis.

Eenvoudige bereiding De speciale rijstsoorten zijn niet moeilijker te bereiden dan 'gewone' witte rijst. Op de verpakking staat hoe u dit moet doen. Soms hebt u keuze uit een snelle bereidingswijze waarbij u het overtollige water moet afgieten of een langere kooktijd waarbij de rijst al het vocht absorbeert. Maar ook hierbij is de maximale kooktijd slechts 15 minuten.

De rijke cultuur van rijst Rijst gedijt het beste in een waterige akker. Het duurt 3-8 maanden voor rijst oogstrijp is, afhankelijk van de soort en de weersomstandigheden. In sommige streken kan dan ook twee- of driemaal per jaar worden geoogst. Soms zelfs wel vier keer.

Geraffineerde geur De meeste rijst wordt verbouwd op vlakke rijstvelden of op terrassen gelegen sawa's. Eerst wordt het zaad met de hand uitgezet. Na een maand plant men de zaailingen over in de natte sawa. Als de plant een halve meter hoog is, ontwikkelen de bloemknoppen zich. Als die opengaan verspreiden ze een geraffineerde geur. De bloemen sluiten zich echter al weer snel en dan beginnen de rijstkorrels zich te vormen.

## **Oogsten en dorsen**

Als de plant geelbruin kleurt, nadert de oogst. De aren van de rijstplant buigen dan diep door, omdat ze zwaar zijn van de rijstkorrels. Het wordt tijd om de rijsthalmen af te snijden. Die moeten daarna eerst drogen voordat men de rijst kan dorsen. De eenvoudigste manier om dit te doen is een handvol afgesneden halmen te nemen en die met geweld op iets hards te laten neerkomen, waardoor de rijstkorrels uit de aren vallen.

Harde dop De geougste rijst moet eerst nog worden bewerkt voor hij eetbaar is.

Allereerst verwijdert men de harde dop die de rijstkorrels omhult. Vroeger gebeurde dat met de hand met behulp van een zware houten stamper en een vijzel van hout of steen. Op enkele plaatsen gaat dit nog zo. Meestal worden de rijstkorrels echter in een pellerij van hun dop ontdaan. Door daarna te schudden wordt dit kaf van de rijst gescheiden. Om witte rijst te krijgen, moeten de rijstkorrels tenslotte nog van hun zilvervliesjes worden bevrijd.



## **Rijst tips**

Voor droge rijst heeft u droogkokende rijst nodig. Die heeft een lange, smalle korrel. Rijst uit Suriname, Siam en Patna zijn droogkokende soorten.

Rijst wassen dient niet om het vuil te verwijderen, maar om te voorkomen dat hij klef blijft.

Tijdens het koken neemt de rijst water op, waardoor de korrels opzwellen. De hoeveelheid water die wordt opgenomen, is ongeveer anderhalf maal zo groot als de hoeveelheid rijst. Als de rijst mooi is drooggekookt, wil dat zeggen dat al het water is opgenomen.

Blijft de rijst klef, dan is te veel water gebruikt. Wordt de rijst daarentegen niet goed gaar, dan was de hoeveelheid water niet groot genoeg. Omdat er tijdens het koken ook nog water verdampt, is het moeilijk te zeggen hoeveel water u precies moet gebruiken.

Dit hangt voor een groot deel af van de mate waarin de pan stoom doorlaat. Kook rijst het liefst in een pan die u goed kunt afsluiten.



Laat ook het deksel zo veel mogelijk op de pan liggen. Gebruik voor het koken van rijst steeds dezelfde pan. Na een paar keer weet u dan precies, hoeveel meer of minder water u moet toevoegen dan in het recept staat aangegeven. In het algemeen is anderhalf maal zoveel water als rijst voldoende.

Als de rijst na een tijdje koken het grootste deel van het water heft opgenomen, is de kans op aanbranden vrij groot. U kunt dit voorkomen door de rijst in een niet te grote pan te koken. De bodem van de pan mag niet te dun zijn. Een vlamverdeler kan helpen om aanbranden te voorkomen.

Is de rijst onverhoopt toch aangebrand, dan kunt u hem het best overdoen in een schaal. Doe dit met een vork; laat het aangebrande deel in de pan achter. Laat de pan een uur in heet water weken en verwijder daarna de aangebrande resten.

Reken voor kleine eters op 60 gr rauwe rijst per persoon. Grote eters lusten wel 100 gr. Wilt u meer of minder rijst koken, vergeet dan niet de hoeveelheid water aan te passen!!! Er zijn ook andere manieren om rijst mooi droog te krijgen.

- In een rijststomer: een pan, waarin een andere pan met gaatjes hangt. (zie foto onder)



In de buitenpan gaat water, in de binnenpan de rijst.

Voordeel: de rijst kan niet aanbranden.

- In bed: kook de rijst 5 minuten en zet de gesloten pan dan in bed onder de dekens; na ongeveer een uur is de rijst gaar en droog.

Zilvervliesrijst kunt u op dezelfde manier koken als witte rijst; gebruik alleen wat minder water. Een verhouding van 1 dl water op 100 gr rijst geeft een goed resultaat. Zilvervliesrijst moet wel worden gewassen om het vuil te verwijderen.

Rijst wassen gaat het gemakkelijkst in een zeef. Spoel de rijst hierin onder koud stromend water goed af. Doe dat tot het water dat uit de zeef komt helder is. Roer de rijst intussen enkele malen met een houten lepel om, zodat alles aan bod komt. Laat de gewassen rijst goed uitlekken; anders klopt de verhouding rijst/water niet meer en bestaat de kans dat de rijst klef blijft.

## **Rijst koken**

Breng in een niet te grote pan met dikke bodem 4 1/2 dl water met 1 theelepel zout aan de kook. Leg het deksel op de pan, opdat niet te veel water verdampft. Strooi, als het water kookt, 300 gr uitgelekte droogkokende rijst in de pan en laat het geheel weer aan de kook komen. Roer de rijst intussen even met een houten lepel door om de korrels die aan de bodem kleven, los te maken. Draai, als op het water een lichte schuimlaag ontstaat, het vuur helemaal laag. Laat de rijst nu met het deksel op de pan in 25 minuten zachtjes gaar koken. Kijk af en toe of de rijst nog kookt.

Gaat het te hard, zet dan een vlamverdeler onder de pan. Roer niet meer in de rijst.

Neem, als de rijst gaar is, het deksel van de pan en laat de rijst 2 minuten droog stomen. Zet er nu zeker een vlamverdeler onder, anders brandt de rijst alsnog aan.

## **Zilvervliesrijst koken**

Was de rijst goed. Breng in een ruime pan tweemaal zoveel water als rijst met wat zout aan de kook. Strooi de rijst erin en roer die even door, zodat hij niet aanzet op de bodem van de pan. Leg het deksel op de pan en kook de zilvervliesrijst op een laag vuur in 40-45 minuten gaar. Roer de rijst halverwege de kooktijd nog eens door. Schep de rijst, als hij gaar is, even om. Zilvervliesrijst is ook geschikt om rauw te worden gebakken en daarna in bouillon te worden gaar gekookt. De kooktijd is dan 35 minuten.

Bij een pittig vleesgerecht is rozijnenrijst erg lekker; schep daarvoor in boter geweldige rozijnen door de gekookte rijst (doe dat voorzichtig om beschadiging van de rijstkorrels en van de rozijnen te voorkomen).



## 8 x Rijst op een rijtje

### Parboiled rijst



Onder hoge druk voorgestoomde, daarna gepelde rijst, zodat voedingsstoffen uit het vliesje in de kern komen. Korte kooktijd, altijd stevige korrel. Ideaal voor salades.

### Zilvervlies- of bruine rijst



Ongepelde rauwe rijst, zo uit de halm. Bevat alle voedingsstoffen en vezels. Lange kooktijd, 45 minuten, maar ook in snelkookvariant verkrijgbaar.

### **Rode rijst**



Een nog niet zo bekende rijstsoort die in de Camarque wordt geoogst. Een halfronde rijstsoort, die niet echt droogkookt. Bij specialiteitenwinkels verkrijgbaar.

### **Basmati-rijst**



Groeit in India op de hellingen van de Himalaya. De geurige smaak komt het best onvermengd tot haar recht. Lekker bij oosterse gerechten.

## **Pandanrijst**



Rijst uit Thailand, met een geur die doet denken aan pandan, een oosters kruid.  
Lekker bij oosterse gerechten.

## **Wilde rijst**



Geen echte rijst, maar de zaden van een moerasgras uit Noord-Amerika, geogst door de Indianen.  
Meestal gemengd met witte rijst.

### **Italiaanse rijst**



Een ronde rijstsoort, die heel veel vocht kan opnemen en daardoor wel 3 keer in gewicht en volume toeneemt. Ideaal voor risotto.

### **Witte kleefrijst**



Een oosterse rijstsoort, die bij het koken heel zoet en plakkerig wordt. Zwarte kleefrijst is de ongepelde variant.

## Kerrie rijstsoep



3 lente-uitjes  
1 ui  
2 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel kerriepoeder  
100 gr witte rijst  
2 vleesbouillontabletten  
3 eetlepels geschaafde amandelen  
zout, peper

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Pel de ui en snipper deze heel fijn.  
Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.  
Pers het teentje knoflook erboven uit.  
Roer het kerriepoeder en de rijst erdoor en bak het geheel al omscheppend nog 2 minuten.  
Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water toe.  
Breng de soep aan de kook en kook de rijst in 20 minuten zachtjes gaar.  
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.

Pureer de soep eventueel met een staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.

Schep de kerriesoep in 4 soepkommen en strooi er de amandelen en de ringetjes lente-ui in.

### **Oosterse rijstsalade**



1/2 zakje mix voor nasi

200 gr rijst

4 worteltjes

1 rode paprika

1 citroen

1 sinaasappel

2 eetlepels mosterd

1 eetlepel ketjap manis

4 eetlepels olie

6 takjes peterselie

50 gr gezouten pinda's

Breng 3 dl water aan de kook en roer de mix voor nasi erdoor.

Voeg de rijst toe en kook deze in  $\approx$  25 minuten zachtjes gaar.

Maak de worteltjes en de paprika schoon.

Snijd de worteltjes in dunne plakjes en de paprika in kleine stukjes.

Pers de sinaasappel en de citroen uit.

Doe het sap in een slaschaal en roer de mosterd, ketjap en olie erdoor tot een mooie saus ontstaat.

Schep de worteltjes, paprika en de rijst erdoor.

Laat de rijstsalade afkoelen (tijdens het afkoelen neemt de rijst al het vocht op).

Knip vlak voor gebruik de peterselie boven de salade fijn.

Schep de peterselie en de pinda's door de rijstsalade.

### **Rijst-kipsalade met ananas**



200 gr droogkokende rijst  
een uitje

1 eetlepel kerriepoeder

wat olie

300 gr kipfilet

4 schijven ananas (of blikje stukjes)

2 stengels bleekselderij

3/4 dl mayonaise

3/4 dl zure room

zout en peper

Kook de rijst samen met de in vieren gesneden ui, de kerrie poeder en wat zout.

Laat de rijst wat afkoelen en verwijder de ui.

Bak in een braad- of koekenpan de kipfilets op laag vuur 15 minuten in wat olie (niet bruin bakken).

Snijd de kip, (de ananas) en de bleekselderij in stukjes.

Schep alles door de rijst en roer er de mayonaise en de zure room door.

Doe er een beetje zout en peper bij.

Smaakt lauwwarm het lekkerst, maar koud kan ook.

## Risotto I



1 ui

1 bouillontablet

4 eetlepels olie

300 gr droogkokende rijst

1 blikje tomatenpuree van 70 gr

versgemalen peper

nootmuskaat

40 gr Parmezaanse kaas

Was de rijst NIET om later spatten te voorkomen.

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Los de bouillontablet op in een maatbeker met 4 1/2 dl heet water.

Verhit in een pan de olie en fruit hierin de ui ñ 2 minuten.

Voeg, als de ui glazig is, de rijst toe.

Laat de rijst 7 minuten bakken tot de korrels lichtbruin zijn.

Roer intussen met een houten lepel goed door de rijst om aanbranden te voorkomen.

Schenk, als de rijst goed van kleur is, de bouillon erbij, laat het mengsel aan de kook komen en roer het dan nog eens om.

Draai nu het vuur laag, leg het deksel op de pan en zet er evt.

Een vlamverdeler onder.

Laat de rijst in ongeveer 25 minuten zachtjes gaar koken (de gare risotto blijft wel iets smeug).

Roer er met een vork de tomatenpuree door (met een lepel beschadigt u de korrels) en breng de risotto op smaak met peper en nootmuskaat.

Geef er de Parmezaanse kaas apart in een schaaltje bij.

## Risotto II



1 gesnipperde ui

2 fijngesneden teentjes knoflook

200 gr rookspek in blokjes

500 gr niet-snelkokende rijst

1 liter bouillon van tabletten

1/2 literblik gepelde tomaten  
peterselie  
geraspte Parmezaanse kaas

Bak het spek uit en fruit in het vet de ui en de knoflook.  
Voeg de rauwe rijst toe en bak die onder voortdurend omscheppen 5 minuten mee.  
Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 minuten koken.  
Laat de tomaten uitlekken, verdeel ze in stukken en schep die door de rijst. Laat het gerecht op een klein vuur in nog eens 10 minuten gaar worden.  
Maak de risotto af met kleingesneden peterselie.  
Geef er een schaalje Parmezaanse kaas bij.

### **Risotto III**



Voor de rijst:  
300 gr rijst  
50 gr boter of slaolie  
1 ui  
7 dl bouillon of 6 dl bouillon en 1 dl wijn  
een mespunt saffraan/kurkuma

**Voor de vulling:**

4 eetlepels tomatenpuree

peper, nootmuskaat

100 gr oude kaas

Bak de rijst (ongewassen of goed gedroogd) in de hete boter of olie.

Fruit, zodra ze doorzichtig en iets geel is, de schoongemaakte, kleingesneden ui mee.

Voeg de hete bouillon (en de wijn) en desgewenst de saffraan of de kurkuma toe en kook de rijst in 25 minuten gaar (de massa mag iets smeukg zijn).

Maak de risotto op smaak af met de tomatenpuree, peper en nootmuskaat. Roer er de helft van de geraspte kaas door of dien de kaas bij de risotto op.

**Variaties:**

Risotto met champignons en ham:

meng 150 gr gesmoorde champignons of uitgelekte champignons uit blik en 60 gr kleingesneden ham door de risotto.

## **Pilaf:**



bak 250 gr in stukken gesneden (lams)vlees, een mespunt tijm en een laurierblad 7 minuten in de hete olie en bak daarna de rijst mee.

Vervang de tomatenpuree, de kruiden en de kaas door 100 gr geroosterde amandelsnippers of kleingesneden (wal)noten. Ook lekker als voorgerecht.

## Risotto IV



Fruit op een niet te hoog vuur 1 gehakte grote ui en 1 fijngesneden teentje knoflook in 40 gr boter.

Blijf steeds goed roeren tot alles goudbruin is.

Roer hier 250 gr rijst (geen snelkookrijst) door en bak de rijst enkele minuten op een matig vuur, tot de korrels er glazig uitzien.

Giet er vervolgens, onder goed roeren, scheutje voor scheutje 3/4 liter bouillon bij.

Draai het vuur hoger en laat de rijst al roerend even koken tot de bouillon enigszins door de rijst wordt opgenomen.

Leg het deksel op de pan en draai het vuur laag.

Laat de rijst 30 minuten pruttelen (de risotto mag niet te droog worden, maar moet vochtig blijven).

Roer er tot slot nog een klontje boter door.

Ook uitstekend geschikt als voorgerecht bij tonijn.

## Risotto V

(2 personen)



1 ui

50 gr achterham

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook

150 gr kortkokende dessertrijst

100 gr doperwtjes (diepvries)

1 theelepel Italiaanse kruiden

1 kruidenbouillontablet

1 blikje tomatenpuree (nettogewicht 70 gr)

40 gr Parmezaanse kaas

Pel en snipper de ui en snijd de ham in stukjes.

Verhit de olie in een braadpan, fruit de ui glazig en pers de knoflook erboven uit.

Schep de rijst erdoor en bak de korrels al omscheppend glazig.

Schep de doperwtjes, de ham en de kruiden erdoor.

Verkruimel het bouillontablet erboven en voeg de tomatenpuree en 4 dl water toe. Kook de rijst in 12 minuten zachtjes gaar.

Roer de kaas erdoor.

## Risotto al tonno



Maak risotto van 250 gr rijst, 40 gr boter, 1 grote ui, 1 teentje knoflook, 3 dl droge witte wijn en 4 1/2 dl kippenbouillon.

Laat een blik tonijn in olie uitlekken.

Fruit intussen 1 gehakte ui op een niet te hoog vuur in 2 eetlepels olie goudgeel.

Leng 1 klein blikje tomatenpuree aan met 1 dl witte wijn of water en voeg dit toe, samen met een mespunt oregano, zout en peper. Verwarm in deze saus 100 gr ontpitte zwarte olijven en de stukken tonijn.

Schep alles voorzichtig door de warme, gare risotto.

Dit recept kan als lunchgerecht en als voorgerecht worden geserveerd.

## Saffraanrisotto met kip en broccoli



- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 400 gr risotto-rijst (Arborio)
- 2 eetlepels boter
- 1 borrelglas droge witte wijn
- 1 liter kippenbouillon
- een paar draadjes saffraan of een mespunt saffraanpoeder
- 400 gr kipfilet
- zout, peper
- 2 eetlepels boter
- 200 gr broccoliroosjes
- 100 gr versgeschaafde Parmezaanse kaas

Snipper de ui en de knoflook en fruit ze in de olie in een ruime pan goudgeel.

Voeg de rijst en de boter toe en bak ze omscheppend 2 minuten, zodat de rijst glazig wordt.

Schenk de wijn erbij en blijf roeren tot al het vocht is verdampt. Voeg dan 1/4 van de bouillon toe, doe de saffraan erbij en blijf regelmatig roeren tot alle vocht is opgenomen.

Voeg vervolgens weer wat bouillon toe, roer en ga zo door tot alle bouillon op is; dit duurt 20 minuten. De risotto moet een beetje vochtig zijn.

Snijd de kipfilet in blokjes, kruid ze en bak ze in de boter rondom bruin en gaar.

Kook de broccoli beetgaar en roer die door de risotto.

Schep de risotto op de borden en leg de kaas erop.

Saffraan is de kostbaarste specerij ter wereld. Nog duurder dan goud. De dunne, oranje-rode draadjes zijn de stampers van de saffraankrokus. De bloemen worden met de hand geplukt en de stampers worden een voor een uit de bloemen getrokken.

Saffraan heeft een heel sterk aroma. Vaak is een snufje al genoeg om aan een gerecht een bijzondere smaak en een mooie goudgele kleur te geven.

## Asperge-risotto



500 gr groene asperges  
1 liter groentebouillon (kant-en-klaar)  
1 kleine ui  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
250 gr rijst (ronde korrels)  
2 dl droge witte wijn (of groentebouillon)  
100 gr Parmezaan („n stuk)  
3 eetlepels boter  
zout, versgemalen peper

Schil het onderste derde deel van de asperges en verwijder de houtachtige uiteinden.

snijd de kopjes eraf, houd die apart, snijd de rest van de asperges in hapklare stukken en kook die 10 minuten in de hete bouillon. Giet de asperges af en vang het kookvocht op.

Meet 7 dl van het vocht af voor de risotto.

Schil de ui en de knoflook, snipper beide fijn en fruit de snippers in de hete olie.

Voeg de ongekookte rijst en de wijn toe en laat pruttelen tot de wijn is verdampd.

Voeg nu het aspergevocht geleidelijk toe en laat de rijst op een laag vuurtje in ongeveer 25 minuten gaar worden.

Rasp de kaas. Roerbak de aspergekopjes 4 minuten in 1 eetlepel boter. Kruid de risotto met peper en zout.

Roer er de rest van de vetstof, twee derden van de kaas en de aspergestukken door.

Schep er nu de aspergekopjes voorzichtig door en bestrooi vlak voor het opdienen met de rest van de kaas.

### **Risotto met ham en champignons**



1 ui

50 gr boter

300 gr kortkokende dessertrijst

1 eetlepel tomatenpuree

1 theelepel koenjit

2 vleesbouillontabletten

1 dl droge witte wijn

250 gr champignons

zout, peper

2 eetlepels olijfolie

200 gr ham in plakjes

100 gr diepvriesdoperwtten

100 gr Parmezaanse kaas

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Pel en snipper de ui.

Verhit 25 gr boter en fruit de ui even aan.

Schep de rijst erdoor.

Bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zijn.

Roer de tomatenpuree en de koenjit erdoor.

Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water en de wijn toe.

Kook de risotto in 12 minuten zachtjes gaar.

Snijd intussen de champignons in schijfjes.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons al omscheppend bruin.

Voeg de ham en doperwtjes aan de risotto toe en warm het geheel nog 2 minuten door.

Roer er de rest van de boter en 50 gr Parmezaanse kaas erdoor.

Breng de risotto op smaak met peper en zout.

Schep de champignons en de peterselie erdoor.

Geef de rest van de Parmezaanse kaas er apart bij.

### **Tuinbonenrisotto met prosciutto**



200 gr gedopte (diepvries) tuinbonen

zout, peper

2 eetlepels olijfolie

1 gesnipperde ui

1 geperst teentje knoflook  
100 gr prosciutto (Italiaanse rauwe ham) of mager gerookt spek, in reepjes  
350 gr rondkorrelrijst (Arborio)  
1 kippenbouillontablet  
2 eetlepels fijngesneden bonekruid  
4 eetlepels vers geraspte Parmezaanse kaas

Kook de tuinbonen in ruim water met zout 5-10 minuten.

Verhit de olie en bak de ui en knoflook +- 5 minuten.

Voeg de Prosciutto toe en bak die al omscheppend +- 3 minuten mee.

Roer de rijst erdoor en bak die +- 3 minuten mee.

Voeg het verkruimelde bouillontablet toe en zoveel kokend water dat de rijst 3 cm onder staat.

Breng opnieuw aan de kook, kook de rijst op matig vuur in 20 minuten gaar,

roer elke 2 minuten door en voeg zo nodig nog wat water toe; de rijst moet enigszins vochtig blijven.

Voeg de tuinbonen en het bonekruid toe en laat nog +- 5 minuten garen.

Breng de risotto met zout en peper op smaak.

Strooi er aan tafel Parmezaanse kaas over.

## Spinazie risotto



Fruit 1 gesnipperde ui en 2 gesnipperde teentjes knoflook 2 minuten in 50 gr boter.

Voeg 300 gr risottorijst toe en fruit die al roerend 5 minuten.

Voeg 2 dl van 9 dl kruidenbouillon toe en breng die al roerend aan de kook.

Schenk er, telkens als de bouillon bijna is opgenomen, een gedeelte van de bouillon bij en breng aan de kook.

Ga door tot alle bouillon is gebruikt en kook dr risotto in 20 minuten gaar.

Voeg 400 gr gewassen jonge bladspinazie toe en kook die 4 minuten mee.

Schep er 50 gr geraspte Parmezaanse kaas door en breng op smaak met peper en zout.

Bestrooi met Parmezaanse kaas.

Lekker met een kalfsschnitzel.

**Variatie 1:** Vervang de Parmezaanse kaas door 100 gr verkruimelde gorgonzola en geef er een gepocheerd ei bij.

**Variatie 2:** Vervang 150 gr van de spinazie door 2 ontvelde, in stukjes gesneden vleestomaten en geef er lamskotelet bij.

### **Risotto met spinazie, gerookte zalm en geitenkaas**



400 gr arborio rijst  
1 liter water  
2 visbouillontabletten  
500 gr verse spinazie  
200 gr zachte geitenkaas in stukjes  
200 gr gerookte zalm in reepjes  
1 gesnipperd uitje  
olijfolie

Maak bouillon van het water en de tabletten.  
Fruit het uitje zachtjes in wat olijfolie, voeg de rijst toe en roer tot alle korrels een glimmend laagje hebben.

Voeg een deel van de bouillon toe en laat onder af en toe roeren pruttelen.

Laat de gewassen spinazie intussen in een andere pan slinken  
Voeg, als de rijst droog begint te worden, steeds een deel van de bouillon toe en roer er, net voordat de rijst gaar is (na 20 minuten) de spinazie, de reepjes zalm en de geitenkaas door. Laat nog even doorwarmen, zodat de kaas de risotto lekker romig maakt.

### **Tomaten-paprikarisotto**



1 ui  
2 groene paprika's  
5 tomaten  
1 blikje champignonschijfjes  
2 eetlepels olie  
300 gr rijst  
4 dl tomatensap  
3 dl kippenbouillon van tablet  
zout  
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden  
150 gr geraspte belegen kaas  
versgemalen zwarte peper

Pel de ui, maak de paprika schoon en snijd beide in kleine stukjes.

Leg de tomaten 10 tellen in kokend water, ontvel ze en snijd ze in stukjes.

Laat de champignons in een zeef uitlekken.

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui en de paprika hierin 4 minuten.

Voeg de rijst toe en bak deze al omscheppend mee tot de korrels gaan glanzen.

Voeg de gehakte tomaten, het tomatensap en de bouillon toe en breng de rijst aan de kook.

Voeg wat zout en de Italiaanse kruiden toe en roer de champignonschijfjes erdoor.

Kook de rijst op zacht vuur in 30 minuten gaar.

Breng het gerecht op smaak met peper en zout en serveer de geraspte kaas er apart bij.

## Gemberrisotto met kip



- 400 gr kipfilet
- 1 ui
- 3 gembernootjes
- 4 eetlepels olie
- 300 gr rijst
- peper, zout
- 1 theelepel gemberpoeder
- 7 dl bouillon van tabletten
- 1 eetlepel gembersiroop
- 1 klein blikje of potje doperwten (n 300 gr)

Snijd de kipfilet in blokjes.

Snipper de ui en snijd de gember klein.

Verhit de olie in de braadpan, strooi de droge rijst erin en bak de rijst onder voortdurend omscheppen 5 minuten.

Voeg dan de kipfilet, peper, zout, het gemberpoeder en de ui toe en bak ze even mee.

Giet de bouillon samen met de gesnipperde gember en de gembersiroop erbij en kook de rijst dan 20 minuten in de bouillon.

Doe er de laatste 5 minuten de uitgelekte doperwten bij.

### **Vruchtenrisotto**



2 uien

4 appels

300 gr zilvervliesrijst

olie

het sap van 4 sinaasappels, 3 dl appelsap, 2 eetlepels ketjap manis en 1 dl

tomatenketchup, aangelengd tot 9 dl

1 tuinkruidenbouillontablet

100 gr rozijnen

3 paprika's

200 gr hete, dry roasted pinda's

Pel en snipper de uien.

Schil de appels, haal er de klokhuizen uit en snijd ze in blokjes.

Fruit de appels en de uien even in wat hete olie, voeg de rijst toe en fruit die mee tot ze glazig ziet.

Voeg zoveel van het sapmengsel toe dat de rijst net onder staat en blijf toevoegen, zodra de rijst het sap heeft opgenomen.

Voeg dan de rozijnen en het verkruimelde bouillonblokje toe en laat het gerecht een half uur koken.

Voeg de 3 schoongemaakte en in stukjes gesneden paprika's toe en kook die nog 10 minuten mee.

Voeg de pinda's toe en warm ze enkele minuten mee.

Geef er een frisse tomatensalade bij.



### **Rode risotto**

1 ui

2 teentjes knoflook

1 rood pepertje

2 rode paprika's

250 gr kerstomaatjes

100 gr dik gesneden rauwe ham

2 mozzarellakaasjes  
50 gr boter  
300 gr risottorijst  
9 dl kippenbouillon (van tablet)  
peper, zout

Snipper de ui en de knoflook.

Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het in ringetjes.

Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadjes en snijd ze in repen.

Was de tomaatjes en halveer ze.

Snijd de ham in reepjes en de mozzarella in dobbelsteentjes.

Fruit de ui met de knoflook 2 minuten in de boter.

Voeg de rijst en de peperringen toe en fruit al roerend 5 minuten.

Voeg 1/3 van de bouillon toe en breng het aan de kook.

Blijf roeren en schenk er telkens als de bouillon is opgenomen, een gedeelte van de bouillon bij en breng aan de kook.

Ga door tot alle bouillon is opgebruikt en kook de risotto in ñ 20 minuten gaar.

Schep 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd de paprika door de risotto.

Schep de tomaatjes en de ham erdoor en verwarm nog 2-4 minuten tot de tomaatjes net zacht worden, maar nog niet stuk koken.

Breng op smaak met peper en zout, schep de mozzarella erdoor en server direct.

**Variatie:** Vervang het rode pepertje door 2 fijngehakte gedroogde tomaatjes uit olie.

Met een restje risotto en een paar plakjes bladerdeeg maakt u een **lekkere snack**:

Schep 2-3 eetlepels risotto op een plakje bladerdeeg en plak het dicht.

Bestrijk de flapjes met wat losgeklopt ei, bestrooi ze met geraspte Parmezaanse kaas en bak ze in de oven in 20 minuten goudbruin en gaar.

### **Risotto met paddestoelen**



- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- 1 grote rode paprika
- 250 gr champignons
- 150 gr salami
- 50 gr boter
- 2 theelepels chilipoeder
- 400 gr kortkokende dessertrijst
- 1 dl droge witte wijn
- 3/4 liter kruidenbouillon
- 100 gr diepvriesdoperwtjes
- 100 gr geraspte Parmezaanse kaas

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Borstel de champignons schoon en snijd ze (met een eisenijder) in plakjes.

Snijd de salami in stukjes.

Verhit de boter in een braadpan en bak de ui- en knoflooksnippers, de stukjes paprika en het chilipoeder zachtjes ñ 4 minuten.

Bak de champignons 2 minuten mee.

Roer de rijst erdoor en bak alles nog 1 minuut.

Roer de wijn en de helft van de bouillon door de rijst en breng de vloeistof aan de kook.

Laat alles 10 minuten pruttelen.

Voeg dan de stukjes salami, de kruiden, de doperwtjes en de rest van de bouillon toe.

Laat alles weer aan de kook komen en laat de rijst in nog 15 minuten zachtjes gaar worden.

**(De risotto blijft vrij vochtig).**

Roer de helft van de Parmezaanse kaas erdoor en geef de rest van de kaas er apart bij.

## Risotto met paddestoelen en boerenkaas



- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 250 gr gemengde paddestoelen
- 40 gr boter
- 1 dl droge witte wijn
- 1/2 theelepel gedroogde rozemarijn
- 300 gr witte rijst
- 9 dl kippenbouillon (van tablet)
- 40 gr geraspte jong belegen boerenkaas  
(versgemalen) peper

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Maak de paddestoelen schoon en hak ze grof.

Smelt de boter in een ruime pan met dikke bodem en fruit de ui met de knoflook al omscheppend in ñ 5 minuten goudgeel en glazig.

Voeg de paddestoelen en de rozemarijn toe en fruit ze al omscheppend 2 minuten mee.

Schenk de wijn erbij en breng aan de kook.

Schep de rijst erdoor en bak al omscheppend tot de rijst glazig ziet.

Voeg 2 dl van de bouillon toe en breng het aan de kook.  
Temper het vuur en voeg, telkens als de bouillon is opgenomen, 2 dl bouillon toe.  
Roer regelmatig om en laat de rijst in 25 minuten gaar worden.  
Schep de kaas en peper naar smaak door de risotto.  
Laat de rijst met het deksel op de pan 5 minuten rusten.  
Lekker met een kalfskotelet en een gemengde groene salade.

### **Risotto alle mele**



2 eetlepels boter  
1 kleine ui  
160 gr risottorijst  
1 glas droge witte wijn  
5 dl kippen- of runderbouillon  
4 appels (Golden Delicious)  
1 eetlepel Calvados  
1 dl slagroom  
Parmezaanse kaas

Laat de boter zachtjes smelten (laat niet bruin worden).  
Snipper de ui en fruit hem in de boter glazig.  
Voeg de rijst toe en laat deze ook glazig worden.  
Voeg de witte wijn toe en laat het geheel koken tot de wijn is verdampt.  
Voeg een beetje bouillon toe en laat die verdampen.  
Voeg op die manier telkens een scheutje bouillon toe tot al het vocht is verdampt.  
Laat de rijst 18-20 minuten koken.  
Schil de appels en snijd ze in plakjes van 1/2 cm dik.  
Voeg tijdens de laatste 3 minuten van de kooktijd de plakjes appel toe en laat ze meekoken.  
Voeg tenslotte de Calvados en de slagroom toe.  
Serveer de risotto met Parmezaanse kaas.

### **Brandnetelrisotto**



zout, witte peper  
100 gr brandnetels  
1 liter groentebouillon  
3 sjalotten  
100 gr boter  
300 gr risottorijst (Vialone)  
4 tomaten

Breng 1/4 liter water aan de kook en voeg zout toe.  
Pluk de brandnetelblaadjes van de steeltjes en was ze.  
Blancheer ze 1 minuut, laat ze uitlekken en zet ze apart.  
Houd het kookvocht op laag vuur warm.  
Verwarm in een hoge pan de helft van de boter en smoor de sjalotten daarin 5 minuten.  
Voeg de rijst toe en schep om tot die glazig is.  
Giet de helft van het brandnetelvocht op de rijst en laat het inkoken.  
Voeg met een sauslepel steeds brandnetelvocht en verwarmde groentebouillon toe en laat die inkoken tot het op is (20 minuten).  
Dompel de tomaten in kokend water, ontvel ze, snijd ze in blokjes en sauteer die 1 minuut in de overige boter.  
Voeg naar smaak zout en peper toe.  
Pureer de geblancheerde brandnetels en vermeng de puree met de risotto.  
Druk de risotto in een vorm (bijvoorbeeld in een kopje) en plaats die op een verwarmd bord.  
Garneer met blokjes tomaat.

**Tip:** In plaats van brandnetels kunt u ook rode radicchio nemen.

## Muur-rijstschotel met gemarineerde tofu



1 kopje zilvervliesrijst

wat muur

1 ui

75 gr tofu

olijfolie

1 teen knoflook

peperbolletjes en kruiden naar smaak

wat komkommer en sinaasappel om te garneren

Snijd de tofu in blokjes van 2 x 2 cm en marineer die minstens een dag van tevoren in olijfolie met de knoflook, peper (hele bolletjes) en wat kruiden.

Was de groente en laat uitlekken.

Snijd de ui in heel dunne plakjes en fruit ze.

Doe de tofu de groente erbij en schep om tot de groente is geslonken.

Kook de rijst.

Snijd de wortel in dunne reepjes.

Doe alles op het bord en versier het met wat komkommer en sinaasappel.

Muur groeit overal, maar zoek alleen op onbespoten en zo min mogelijk vervuilde plekken. Muur is het hele jaar door te vinden. U kunt het ook stoven met wat brandneteltopjes.

### Italiaanse rijstschotel



1 kleingesneden ui  
1 eetlepel olie  
150 gr kalkoenfilet in reepjes  
150 gr gewassen rijst (geen snelkookrijst)  
150 gr schoongemaakte sperziebonen  
2 eetlepels tomatenpuree  
3 dl kippenbouillon  
paprikapoeder  
peper, zout  
peterselie

Fruit de ui in de olie en bak de kalkoenreepjes mee.  
Bak de rijst even mee, voeg de sperziebonen, de tomatenpuree en de kippenbouillon toe en kook dit op zacht vuur 25 minuten.  
Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout en strooi er voor het serveren wat fijngeknipte peterselie over.  
Serveer er geraspte kaas bij.  
Lekker met gestoofde courgette.

## Koolrolletjes gevuld met rijst



- (2 personen)
- 2 eieren
- 6 Chinese koolbladeren
- 1 ui
- 1/2 eetlepel olie
- 150 gr rijst ... la minute
- 1/2 kruidenbouillontablet
- 75 gr Paturain light
- 1 eetlepel fijngeknipte bieslook
- zout, peper
- 1 dl halfroom (10% vet)
- 1 eetlepel Parmezaanse kaas

Breng in een grote pan water aan de kook en kook hierin de eieren in 10 minuten hard.

Leg ook de koolbladeren in de pan en laat die in 1 minuut soepel worden.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze in een vergiet uitlekken.

Verwarm de oven voor op 200 gr C.

Hak de ui heel fijn.

Verhit de olie in een pan en fruit de ui even aan.

Bak de rijstkorrels al omscheppend 1 minuut mee.

Verkruimel het bouillontablet erboven en voeg 2 1/2 dl water toe.

Kook de rijst in 1 1/2 minuut gaar.

Roer er de bieslook en de helft van de Paturain door.

Pel de eieren, hak ze fijn en schep ze door het rijstmengsel.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Spread de koolbladeren uit en snijd de harde nerven wigvormig weg.

Schep het rijstmengsel op de bladeren, vouw de zijkant van de bladeren over de vulling en rol de bladeren op.

Vet een kleine lage ovenschaal in en leg de koolrolletjes erin.

Klop de rest van de Paturain door de halfroom en schenk dit mengsel over de koolrolletjes.

Strooi de kaas erover.

Laat de koolrolletjes in de oven in 15 minuten door en door heet worden.

Magnetron: Verwarm de koolrolletjes, afgedekt, in een magnetronschaal 5 minuten op 600 Watt.

Geef er een tomatensalade bij.

## Spitskoolrolletjes met rijst en gehakt



1 grote spitskool  
1 ui  
1 grote citroen  
1 vleesbouillontablet  
4 eetlepels olijfolie  
200 gr rundergehakt  
2 tenen knoflook  
2 theelepels oregano  
1 theelepel paprikapoeder  
200 gr rijst  
zout, peper

Snijd de harde stronk van de kool wigvormig weg.  
Neem 12 mooie bladeren van de kool en kook die 2 minuten in een pan met ruim kokend water tot ze soepel zijn.  
Laat de bladeren in een vergiet goed uitlekken.  
Snijd de rest van de kool in dunne reepjes.  
Pel en snipper de ui.  
Pers de citroen uit.

Breng 1/2 liter water met het citroensap aan de kook en los daarin al roerend het bouillontablet op.

Verhit 1 eetlepel olie in een hapjespan en bak het gehakt rul. Bak de ui 2 minuten mee en pers de tenen knoflook erboven uit.

Schep de oregano, het paprikapoeder en de rijst erdoor.

Voeg 3 dl bouillon toe en kook de rijst in ñ 20 minuten gaar.

Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel het rijstmengsel over de koolbladeren.

Vouw de zijanten van de bladeren over de vulling en rol ze stevig op.

Leg de koolreepjes in een braadpan en leg de koolrolletjes erop. Schenk de rest van de bouillon en de rest van de olijfolie erover.

Leg het deksel op de pan en smoor de koolrolletjes in 30 minuten zachtjes gaar.

### **Paprika-rijstschotel met fricandeau**



1 ui

1 rode en 1 groene paprika

300 gr varkensfricandeau

zout, peper

2 theelepels paprikapoeder

1 1/2 eetlepel olie

250 gr droogkokende rijst

1 bouillontablet

2 eetlepels tomatenketchup

Pel en snipper de ui.

Snijd de paprika in stukjes.

Snijd het vlees in reepjes en bestrooi ze met zout, peper en paprikapoeder.

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees in 5 minuten rondom bruin.

Voeg de ui toe en bak die 2 minuten mee.

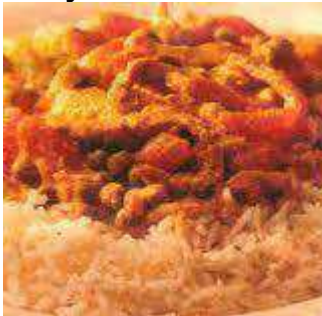
Schep er de rauwe rijst door en bak die 1 minuut mee.

Voeg de paprika, het boullontablet en 1/2 liter heet water toe en roer goed door elkaar.

Kook het rijstmengsel met het deksel op de pan in 25 minuten zachtjes gaar.

Schep er de tomatenketchup door en breng op smaak met zout en peper.

### **Curry met creme fraiche**



400 gr snelkookrijst

2 vleestomaten

2 kleine uien

400 gr hamlappen

zout

3 eetlepels kerriepoeder

1/2 theelepel cayennepeper

2 eetlepels olie  
1 blikje doperwtjes en worteltjes (netto 400 gr)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
1 komkommer

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Breng in een pan ruim water aan de kook, kruis de tomaten in, dompel ze enkele seconden in het kokende water onder, spoel ze onder koud stromend water af en ontvel ze.

Snij de tomaten elk in 8 partjes en verwijder de zaadjes.

Pel de uien en snijd ze in vieren.

Snij de hamlappen in reepjes en bestrooi ze met zout, kerriepoeder en cayennepeper.

Verhit de olie in een braadpan en bak de vleesreepjes al omscheppend 5 minuten.

Voeg de ui toe en bak die al omscheppend 3 minuten mee.

Laat de doperwtjes en worteltjes in een zeef uitlekken.

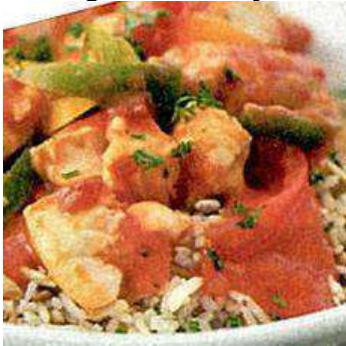
Voeg de crème fraîche, de tomaat en de doperwtjes en worteltjes aan het vlees toe en laat de curry afgedekt nog 10 minuten stoven.

Was intussen de komkommer en snijd hem in plakjes.

Verdeel de rijst over 4 borden en schep de curry eraan.

Serveer de komkommerplakjes erbij.

## Kaas-gehaktballetjes in rijsttimbaal



50 boter  
1 grote fijngesnipperde ui  
400 gr rundergehakt  
100 gr oesterzwammen in repen  
1 vleesbouillontablet  
300 gr droogkokende rijst  
300 gr diepvriesdoperwten  
2 beschuiten  
1 eierdooier  
40 gr Parmezaanse kaas  
1 theelepel oregano  
zout, peper

Verhit in een braadpan 25 gr boter en bak de ui zachtjes 3 minuten.

Voeg 1/3 deel van het gehakt toe en bak het rul.

Bak de oesterzwammen ñ 3 minuten mee.

Verkruimel het bouillontablet erboven en roer er de rijst en de doperwten door.

Voeg 6 dl water toe en breng het al roerend aan de kook.

Kook het rijstmengsel met het deksel op de pan in 20 minuten zachtjes gaar.

Doe intussen de rest van het gehakt in een kom en wrijf de beschuiten erboven fijn.

Voeg de eierdooier, 25 gr Parmezaanse kaas, de oregano, zout en peper toe, meng alles goed door elkaar en vorm hiervan kleine balletjes.

Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in 10 minuten rondom bruin en gaar.

Vet een gladde vorm (inh. 2 liter) in en bestrooi hem met de rest van de kaas.

Schep het rijstmengsel erin en druk het stevig aan.

Leg een platte schaal op de vorm, keer ze samen en schud de rijsttimbaal voorzichtig uit de vorm.

Schep de gehaktballetjes ernaast.

### **Rijst met pinda's en kokos**



(2 personen)

1 prei

1/2 rode peper

1 teentje knoflook

200 gr langkorrelrijst

3 eetlepels slaolie

2 theelepels kerriepoeder  
75 gr ongezouten pinda's  
4 eetlepels geraspte kokos  
2 eetlepels fijngehakte selderijblad of koriander

Snijd de prei in zeer smalle ringen en hak de rode peper en de knoflook

fijn.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verhit in een koekenpan 2 eetlepels olie en bak de prei met de rode peper,

de knoflook en het kerriepoeder hierin op hoog vuur 2 minuten.

Verhit de rest van de olie in een andere pan en bak de pinda's met de kokos

hierin omscheppend 2 minuten op matig vuur.

Meng de gare rijst met het preimengsel en het kokosmengsel en roer de

selderij erdoor.

## Indische rijst met pindasaus



350 gr witte rijst  
1 ui  
1 teentje knoflook  
600 gr prei  
3 eetlepels olie  
2 theelepels sambal  
4 eetlepels sojasaus  
1 blikje ananasstukjes  
100 gr taug,  
peper, zout  
1 zakje pindasaus

Kook de rijst gaar.

Pel de ui en de knoflook.

Snijd de ui in ringen en snipper de knoflook.

Maak de prei schoon en snijd ze in ringen.

Verhit de olie en fruit de ui, de knoflook en de sambal hierin 5 minuten.

Bak de prei 7 minuten mee.

Bak al omscheppend deel voor deel de rijst en de sojasaus mee.

Voeg, als de rijst goed warm is, de uitgelekte ananas en de taug, toe en bak ze even mee.

Breng op smaak met wat peper en zout.

Bereid intussen de pindasaus en serveer deze bij de rijst.

### **Aardpeer met rijst**



1 kg aardperen

4 gehakte sjalotten

2 dl olijfolie

250 gr ontvelde en ontpitte tomaten

3/4 liter water

zout, peper

400 gr rijst

het sap en de rasp van 1 citroen

2 eetlepels gehakte dille

Schil en was de aardperen en snijd ze in plakjes.

Bak de sjalotten in de hete olie tot ze glazig zijn, doe er de tomaten bij en laat dit mengsel ñ 5 minuten sudderen.

Leg de plakjes aardpeer op het tomatenmengsel, giet er 8 lepels water bij en laat het geheel in een gesloten pan zachtjes koken; roer af en toe een beetje.

Strooi er peper en zout bij, giet de rest van het water erbij en laat alles in  $\approx$  7 minuten gaar stoven.

Kook de rijst gaar en strooi deze bij de groenten.

Doe er het sap en de rasp van de citroen bij, schep alles voorzichtig om en laat de pan zonder deksel nog 5-10 minuten op het vuur staan.

Doe het gerecht in een kom, laat het afkoelen en zet het daarna afgedekt in de koelkast, zodat het door en door koud wordt.

Strooi er voor het opdienen royaal dille over.

### **Groentecurry met rijst**



250 gr geschilde aardappelen in blokjes

100 gr geschrapte worteltjes in plakjes

100 gr schoongemaakte, gebroken sperziebonen

150 gr schoongemaakte bloemkool in roosjes

1 schoongemaakte rode paprika in kleine reepjes

2 eetlepels olijf-, zonnebloem- of ma $\text{\textcircled{A}}$ solie

1 gepelde, kleingesneden ui

2 uitgeperste teentjes knoflook

2 eetlepels kerrie

2 dl yoghurt

2 eetlepels tomatenpuree

100 gr diepvriesdoperwten  
50 gr rozijnen  
75 gr cashewnoten  
zout, versgemalen peper  
gare zilvervliesrijst

Kook de aardappelen, worteltjes, sperziebonen, bloemkool en paprika 15 minuten in een pan water met wat zout en laat de groenten goed uitlekken.

Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui en de knoflook hierin 3 minuten.

Voeg de kerrie toe en fruit die, voortdurend omscheppend, 1 minuut mee.

Schep er de groenten, yoghurt, tomatenpuree, doperwten, rozijnen, cashewnoten en wat zout en peper door en laat het geheel aan de kook komen.

Zet het vuur laag en laat de curry 5 minuten zachtjes koken.

Geef er per persoon 2 eetlepels gare zilvervliesrijst bij.

### **Zilvervliesrijst**

300 gr zilvervliesrijst  
zout

Spoel de rijst in een zeef onder stromend water goed uit.

Breng de rijst al roerend in een pan met 6 1/2-7 1/2 dl koud water aan de kook en strooi er pas zout bij als het water kookt.

Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de rijst, zonder roeren, in 40-50 minuten gaar koken.

Haal het deksel van de pan en laat de rijst van het vuur af nog enkele minuten droogdampen.

## Eiercurry met voorjaarsgroenten en gele rijst



300 gr rijst  
1 eetlepel geelwortelpoeder  
3 kardemompitten  
200 gr peultjes of sugar snaps  
200 gr Parijse worteltjes  
8 eieren  
1 ui  
2 eetlepels boter  
2 eetlepels milde kerriepoeder  
1 zakje kerriesaus  
1/4 liter water  
1 dl Griekse yoghurt  
frise  
bieslook

Kook voor de gele rijst de rijst gaar in water met het geelwortelpoeder en de gekneusde kardemompitten.  
Haal de peultjes af en kook ze 6 minuten.  
Kook de worteltjes 10 minuten.  
Kook de eieren 8 minuten en pel ze.

Hak de ui heel fijn, fruit hem in de hete boter en strooi er de kerrie over.

Meng het sauspoeder volgens voorschrift met het water, roer dit bij de kerrie-uitjes, breng het geheel aan de kook en laat even doorkoken.

Roer van het vuur af de yoghurt bij de saus.

Snijd de eieren in vieren of in achten.

Giet de groenten af.

Vet een rijstrandvorm in, schep de gare gele rijst er warm in, druk aan en stort de rand op een schaal, belegd met fris, eiblaadjes.

Vul de holte met de groenten, leg de eipartjes langs de rand en geef er de saus apart bij, bestrooid met bieslook.

Serveer er een salade bij van spinazieblaadjes met gesnipperde rode en gele paprika, courgette, sjalot, basilicum (vers of diepvries) en vinaigrette.

### **Rijst met omelet en ham**



200 gr langkorrelrijst

1 sjalotje

1 prei

1 winterwortel

100 gr rauwe ham  
2 eieren  
zout, peper  
1/2 eetlepel komijnzaadjes  
1 eetlepel boter  
2 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
1/2 zakje kruidenmix nasi (25 gr)  
1 theelepel sambal oelek  
1 eetlepel ketjap manis

Kook de rijst en laat hem afkoelen.  
Hak het sjalotje fijn.  
Maak de prei en de wortel schoon.  
Snijd de prei in ringen en de wortel in blokjes.  
Snijd de ham in reepjes.  
Klop de eieren met zout, peper en de komijn los.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak van het eimengsel een omelet.  
Snijd de ham in reepjes.  
Verhit de olie in een pan, fruit het sjalotje en pers de knoflook erboven uit.  
Bak de wortel en 3/4 van de prei ñ 2 minuten mee.  
Roer de mix en de rijst erdoor en bak alles al omscheppend goudbruin.  
Breng op smaak met sambal en ketjap.  
Strooi er de rest van de prei, de ham en de omelet over.

## Rijst met biefstuk



- 300 gr biefstuk
- 1 theelepel maizena
- 1 eetlepel ketjap
- 3 eetlepels sherry
- 1/2 dl sinaasappelsap
- 1 theelepel sambal oelek
- 1 theelepel gemberpoeder
- 3 lente-uitjes
- 1 groene paprika
- 3 halve perziken
- 300 gr pandan- of basmatirijst
- zout, peper
- 3 eetlepels olie

Snijd de biefstuk in dunne plakjes.

Roer de maizena, de ketjap, de sherry, het sinaasappelsap, de sambal en het gemberpoeder in een kom door elkaar en schep de plakjes biefstuk erdoor.

Laat dit 10 minuten staan.

Snijd de lente-uitjes in kleine stukjes.

Snijd de paprika in dunne reepjes en de perziken in schijfjes.

Kook de pandan- (of basmati)rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Verhit de olie in een wok of hapjespan.  
Neem het vlees uit de marinade, laat het even uitlekken en bak de plakjes op hoog vuur in ñ 2 minuten al omscheppend bruin.  
Schep het vlees met een schuimschaaf op een bord.  
Bak de ui en de paprika al omscheppend ñ 2 minuten in het bakvet.  
Voeg de marinade, de perzikscheffjes en het vlees toe.  
Verwarm het gerecht nog ñ 2 minuten.  
Breng het op smaak met peper en zout.  
Schep de rijst op 4 borden, maak in het midden een kuiltje en schep de roerbakken biefstuk met het vocht erin.

### **Brazilia Special**



250 gr rijst  
4 biefstukken ... 150 gr  
2 uien  
8 tomaten of 2 lepels tomatenpuree  
4 bananen  
2 eetlepels pindakaas

100 gr boter

Aroma

Bouillon (van tablet)

Kook de rijst.

Bak de biefstukken snel in de boter en houd ze warm.

Fruit nu in de boter de fijngesneden ui, voeg de tomatenpuree of de ontvelde tomaten, de in plakken gesneden bananen en de pindakaas toe.

Voeg bouillon toe tot de saus de gewenste dikte heeft en breng op smaak met wat aroma.

Doe de rijst in een vuurvaste schotel, leg de biefstukken erop en overgiet het geheel met de saus (of dien deze er apart bij op).

Geef er doperwtjes of bleekselderij bij.

## Rijst met biefreepjes en groente



(2 personen)

Voor de rijst:

150 gr Pandanrijst

2 kopjes water

theelepel koenjit

zout

Kook de rijst in het water met de koenjit en het zout in 25 minuten gaar.

Laat de rijst afkoelen en doe hem in 2 bakjes.

Zet deze in de magnetron en verwarm ze vlak voor het opdienen 2 minuten.

Keer ze op de borden om, zodat er mooie bolletjes rijst ontstaan.

### **Voor de biefreepjes:**

250 gr biefstuk

2 1/2 eetlepel ketjap marinade (Conimex)

1/2 eetlepel hot sambalsaus (Conimex)

een scheut cognac

peper

25 gr boter

Snijd de biefstuk in reepjes.

Vermeng de overige ingrediënten, behalve de boter, in een kom en mariner hierin de biefreepjes 2-3 uur.

Verhit vlak voor het opdienen de boter in een koekenpan en bak de reepjes, omscheppend, zo heet mogelijk ñ 2 minuten. Schep ze naast de rijst.

**Voor de groente:**

1 ui

100 gr champignons

50 gr cashewnoten

2 stengels selderij

1/2 struik paksoi

1/2 appel

1/2 peer

1 eetlepel gembernat

1/2 theelepel Italiaanse kruiden

een mespunt laurierpoeder

2 tenen knoflook uit de knijper

2 eetlepels zonnebloemolie

Snijd de paksoi fijn en de appel en de peer in stukjes.

Doe ze samen in een kom, vermeng ze met het gembernat, de kruiden en de uitgeperste knoflook en laat dit een half uurtje intrekken.

Snijd intussen de ui en de champignons fijn, hak de cashewnoten grof en snijd de selderijstengels in plakjes.

Bak dit ñ 10 minuten zachtjes in de olie tot alles zacht is.

Doe vlak voor het opdienen het mengsel uit de kom in de koekenpan en bak het ñ 5 minuten.

Schep het naast het rijstbolletjes op de borden.

## Roergebakken lende met gele rijst



Snij lapjes rundvlees van 500 gr lende in dunne plakjes, wrijf ze in met peper en twee teentjes knoflook uit de pers en laat ze 5 minuten staan.

Halveer 2 verse rode pepers en 1 verse groene peper overlangs, verwijder het zaad en snipper de pepers.

Verhit een wok of diepe koekenpan droog, laat 4 eetlepels olie heet worden en bak hierin de lende al omscheppend in gedeelten bruin.

Roer er de pepertjes, 1 1/2 eetlepel Thaise vissaus (toko) en 1 theelepel suiker bij en laat nog ongeveer 3 minuten bakken.

Bestrooi het vlees met wat versgeknipte peterselie of koriander.

Fruit voor gele rijst een gesnipperde ui in 50 gr boter met 2 teentjes knoflook uit de pers, 1 theelepel zwarte peper en kaneel, 1/2 theelepel kruidnagel, kardemompoeder en koenjit of kurkuma (geelwortelpoeder) en schep er 400 gr gewassen rijst bij.

Rasp boven de pan een stukje gemberwortel fijn, schenk er 7 dl bouillon op en kook dit samen in 20 minuten gaar en droog.

## Indisch kalfsvlees met rijst en banaan



500 gr kalfspoet  
3 eetlepels olie  
1 ui  
300 gr rijst  
1 eetlepel kerrie  
zout  
1/2 liter bouillon  
50 gr rozijnen  
3 bananen

Braad het vlees even in de olie aan, voeg de gesnipperde ui toe en laat die meefruten.

Strooi de kerrie erbij en laat het geheel goed warm worden.

Was de rijst en laat ze goed uitlekken.

Doe de rijst en de bouillon bij het vlees, leg het deksel op de pan en laat het gerecht op laag vuur een half uur zacht stoven.

Voeg na 20 minuten de gewassen rozijnen en zo nodig wat zout toe.

Schep, als de rijst gaar is, de in plakjes gesneden bananen door het gerecht.

Laat het goed warm worden en serveer direkt.

## Spitskoolrolletjes met rijst en gehakt



- 1 grote spitskool
- 1 ui
- 1 grote citroen
- 1 vleesbouillontablet
- 4 eetlepels olijfolie
- 200 gr rundergehakt
- 2 tenen knoflook
- 2 theelepels oregano
- 1 theelepel paprikapoeder
- 200 gr rijst
- zout, peper

Neem 12 mooie bladeren van de kool en kook deze 2 minuten in een pan met ruim kokend water tot ze soepel zijn. Laat de bladeren in een vergiet goed uitlekken. Snijd de rest van de kool in dunne reepjes.

Pel en snipper de ui.

Pers de citroen uit.

Breng 1/2 liter water met de bouillontablet aan de kook en los de bouillontablet al roerend op.

Verhit 1 eetlepel olie in een hapjespan en bak het gehakt rul.

Bak de ui ñ 2 minuten mee en pers de tenen knoflook erboven uit.

Schep de oregano, paprikapoeder en rijst erdoor.

Voeg 3 dl bouillon toe en kook de rijst in ñ 15 minuten gaar.

Breng het op smaak met wat citroensap, zout en peper.

Spreid de koolbladeren uit en snijd de harde stronk wigvormig weg.

Verdeel het rijstmengsel erover.

Vouw de zijkanten van de koolbladeren over de vulling en rol de koolbladeren stevig op.

Leg de koolreepjes in een braadpan en leg de koolrolletjes erop.

Schenk de rest van de bouillon, het citroensap en de rest van de olijfolie erover.

Zet het deksel op de pan en smoor de koolrolletjes in ñ 30 minuten zachtjes gaar.

## Gehakt met rijst



400 gr gemengd gehakt  
1 fijngehakte ui  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1 eetlepel fijngehakte paprika  
1 pot bruine bonen  
een mespunt cayennepeper  
200 gr rijst  
1 blikje tomatenpuree  
2 eetlepels rozijnen  
25 gr boter  
1/2 kopje water  
Beleggen geraspte kaas

Fruit de ui en de knoflook lichtbruin.

Bak het gehakt rul en gaar.

Voeg de rozijnen, tomatenpuree, paprika, cayennepeper, ui en de knoflook toe en roer alles goed door elkaar.

Voeg het water en de bonen toe en schep enkele malen om.

Laat het geheel 1/2 uur zachtjes pruttelen.

Kook intussen de rijst.

Meng alles voor het serveren door elkaar.

Geef de kaas er apart bij.

## Zuurkool-rijstschotel met spek



- 300 gr rijst
- 1 theelepel kummelzaadjes (karwij)
- 1 theelepel dille
- 1 theelepel tijm
- 10 zwarte peperkorrels
- 1 laurierblad
- 750 gr naturel- of wijnzuurkool
- 1 stuk zuurkoolspek van 350 gr
- 1 dl witte wijn
- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 300 gr rundergehakt
- 2 tenen knoflook
- zout, peper
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 runderrookworst
- 2 dl zure room
- 2 1/2 dl volle yoghurt
- 1 ei

Kook de rijst als aangegeven op de verpakking gaar.  
Schep de kummel, de dille, de tijm, de peperkorrels en de laurier door de uitgelekte zuurkool.  
Leg het spek in een pan, schep er de zuurkool op, schenk er de wijn bij en stoof de zuurkool in een gesloten pan in 20-25 minuten zachtjes gaar.  
Bak het gehakt in de olijfolie rul en bak de gesnipperde ui en de uitgeperste knoflook mee.  
Breng op smaak met zout, peper en het paprikapoeder en bak nog 1 minuut.  
Breng ruim water aan de kook, leg er de worst in, zet het vuur direct uit en laat de rookworst zo 20 minuten wellen.  
Neem het spek uit de zuurkool en snijd dit en de worst in plakjes.  
Roer de zure room met de yoghurt en het ei los en breng op smaak met zout en peper.  
Verwarm de oven voor op 175 gr C.  
Schep de helft van de zuurkool in een ingevette ovenschaal, verdeel er de helft van de worst, de helft van de rijst en de helft van het gehaktmengsel over en schenk de helft van het roommengsel over de laagjes.  
Herhaal alle laagjes, verdeel er de spekplakjes over en schenk er de rest van de room over.  
Bak het gerecht in het midden van de oven in 30-35 minuten gaar.

## **Gevulde paprika's op rijst**



- 4 paprika's
- 2 eetlepels boter
- 1 cm geraspte gemberwortel
- 1 mespunt chilipoeder
- 1 mespunt kurkuma
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel garam masala
- 250 gr versgesneden soepgroenten
- 1 gesnipperde ui
- 1 eetlepel olie
- 300 gr droogkokende rijst
- 6 dl kruidenbouillon (van tablet)

Halveer de paprika's overlans, maak ze schoon en blancheer ze 5 minuten in kokend water.

Bak de gember en de kruiden even in de boter en bak de groenten 5 minuten mee.

Verdeel het mengsel over de halve paprika's.

Fruit in een grote pan de ui ñ 5 minuten in de olie.

Voeg de rijst en de bouillon toe, breng aan de kook en kook de rijst afgedekt in ñ 20 minuten gaar.

Leg de laatste 10 minuten de paprika's op de rijst en kook ze mee.

Serveer de rijst met de paprika's erop in een schaal.

## Duivelsrijst



300 gr rijst  
1 bouillontablet  
3 eetlepels olie  
4 tomaten  
250 gr rundergehakt  
zout, peper  
chilipoeder, tabasco  
ñ 50 gr geraspte kaas

Kook de gewassen en goed uitgelekte rijst in ñ 30 minuten gaar in 6 dl water, waarin het bouillontablet is opgelost.

Laat de olie in een koekenpan heet worden en bak de in vieren gesneden tomaten daarin zachtjes 5 minuten.

Voeg dan het gehakt toe en laat het al roerend gaar worden.

Breng op smaak met wat zout, peper, chilipoeder en een paar druppels tabasco.

Laat de massa een kwartiertje sudderen.

Voeg dan de gare rijst toe, schep alles om en laat nog 2-3 minuten goed doorwarmen.

Bestrooi het gerecht met de geraspte kaas.

Een frisse salade smaakt er goed bij.

## Duveltjesvlees met hete boontjes en rijst



(2 personen)

300 gr magere varkenslapjes (of varkensfilet)

6 eetlepels ketjap

6 eetlepels azijn

6 eetlepels tomatenketchup

2 theelepels sambal (oelek)

2 eetlepels pindakaas

nasikruiden (zakje van Conimex)

een scheutje room

3 uien

250 gr snijbonen

ñ 6 plakjes ontbijtspek

rode peper (poeder)

200 gr champignons

olie (om in te bakken)

rijst

### **Duveltjesvlees:**

Snijd het vlees in stukjes.

Meng de tomatenketchup met de ketjap, azijn, sambal en nasikruiden.

Voeg het vlees toe en laat het ñ 6 uur marineren.

Snijd 2 uien klein en fruit ze.

Voeg het vlees (en de marinade) toe en laat het een half uur sudderen.

Snij de champignons in schijfjes, voeg die toe en laat nog 15 minuten sudderen. Voeg even voor het opdienen de room en de pindakaas toe.

### **Hete boontjes:**

Bak gegaarde (gekookte) boontjes op met de ui, flink wat rode peper en het ontbijtspek. Serveer er de rijst apart bij.

### **Rijst met vlees en champignons**



(3-4 personen)

200 gr magere varkenslappen in dobbelsteentjes

200 gr kipfilet in dobbelsteentjes

3 eetlepels sojasaus of ketjap

zout, peper

250 gr rijst

2 eetlepels pinda-olie

1 gepelde en kleingesneden ui

150 gr schoongeveegde en in plakjes gesneden champignons

2-3 eieren (afhankelijk van persoonlijke smaak)

Vermeng het varkensvlees en de kip met de sojasaus en wat peper en laat dit ñ 20 minuten marineren.

Kook de rijst gaar.

Verhit de olie in een wok en bak hierin de ui 2 minuten.

Voeg het vlees met de marinade toe en bak alles al omscheppend ñ 6 minuten.

Voeg de plakjes champignon toe en bak die ca 2-3 minuten mee.

Roer de gare rijst door het vleesmengsel en laat het geheel al omscheppend door en door warm worden.

Klop de eieren in een kom los.

Roer de eieren door het gerecht en laat ze al omroerend stollen.

Breng het gerecht tenslotte op smaak met peper en zout.

### **Kip-rijstpannetje**



250 gr zilvervliesrijst

1 middelgrote ui

1 kleine rode, groene en gele paprika

1 vleestomaat

4 kipfilets (500 gr)

1 teentje knoflook

2 eetlepels olie  
zout, zwarte peper  
1/2 theelepel paprikapoeder  
2 eetlepels boter  
1 bosje peterselie

Breng in een pan water met wat zout aan de kook en kook de rijst hierin in 20 minuten beetgaar (zie de aanwijzing op de verpakking).

Giet de rijst in een zeef en laat hem goed uitlekken.

Maak de ui schoon en snipper hem fijn.

Halveer de paprika's, maak ze schoon en snijd ze in reepjes.

Otvel de tomaat, verwijder de steelaanzet en snijd hem in blokjes.

Snijd de kipfilets in grove stukken.

Pel de knoflook.

Verhit de olie in een grote koekenpan, voeg de stukjes kip toe en bak ze 5 minuten.

Pers de knoflook erboven uit en breng het vlees op smaak met zout, peper en paprikapoeder.

Neem het uit de pan en houd het warm.

Smelt de boter in de pan, voeg de ui en de paprikareepjes toe en bak ze 5 minuten op laag vuur.

Voeg de rijst en de tomaatblokjes toe en breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder.

Leg de stukjes kipfilets erop, leg het deksel op de pan en laat het geheel

op laag vuur in 10 minuten gaar worden.

Was de peterselie, knip de blaadjes van de steeltjes, hak ze fijn en strooi ze voor het serveren over het gerecht.

## Pilaf



3 grote uien  
500 gr kipfilet  
1 groot blik DelMonte halve perzikken op zware siroop  
3 kleine blikjes DelMonte tomatenpuree  
2 teentjes knoflook  
sambal oelek  
(2 theelepels djah=)  
ketjap benteng manis  
zout  
rijst

Volg voor het koken van de rijst de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de uien in kleine stukjes en bak ze in een braadpan licht aan.

Voeg de gesneden kipfilet, de knoflook, zout en de djah= toe en braad het vlees gaar.

Giet de perziken af, snijd de halve perziken in blokjes en giet het perziksap bij het vlees.

Voeg onmiddellijk de tomatenpuree en naar smaak sambal en ketjap toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg tenslotte de perzikblokjes toe en kook die kort mee.

### **Arroz con pollo (rijst met kip)**



(Noord-Spanje) (2 personen)

Bak 1 in stukken gesneden maxskip in olijfolie bruin en houd ze apart.

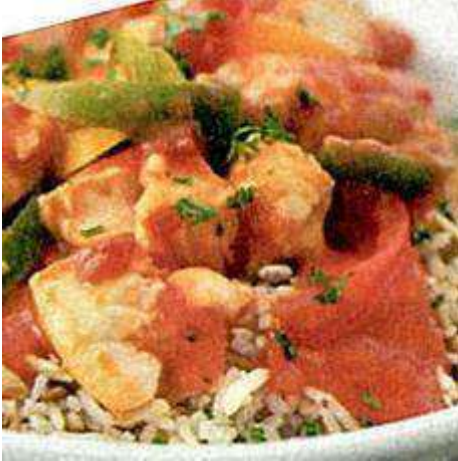
Bak in dezelfde olie 1 groene paprika in blokjes, 1 gehakte ui en 2 gehakte tenen knoflook in 4 minuten.

Voeg 3 kleingesneden tomaten zonder zaadjes, een klein plukje saffraan en 300 gr rondkorrelige rijst toe en roer de rijst om, zodat alle korrels met olie en kleur zijn bedekt.

Voeg een scheut witte wijn en 1 liter magere kippenbouillon toe. Leg de kipsstukken erbij en laat (afgedekt) koken tot de rijst alle vocht heeft opgenomen.

Geef er stokbrood en een groene salade bij.

## Rijst met kippenlever en studentenhaver



Rijst koken:

Breng 1/2 liter water met zout aan de kook en strooi er 250 gr rijst in.

(Gebruikt u snelkookrijst, volg dan de aanwijzingen op de verpakking).

Laat het water weer aan de kook komen en roer de rijst een keer om.

Leg het deksel op de pan en laat de rijst op laag vuur in  $\approx$  20 minuten gaar worden tot er gaatjes in de rijst vallen.

Laat de rijst eventueel op een plaatje verder droog stomen.

Kook 250 gr rijst met zout op de hierboven aangegeven wijze.

Neem 150 gr studentenhaver en hak de grote noten iets kleiner.

Bak op matig vuur 250 gr kippenlevers in 100 gr boter in 15 minuten gaar en voeg de laatste 5 minuten de studentenhaver toe.

Schep de gare rijst in een schaal en leg daarop een rand van kippenlever met studentenhaver.

## Nasi goreng



200 gr gekookte rijst  
4 grote sjalotten  
3 teentjes knoflook  
3 rode pepers  
2 theelepels trassie of 1 plakje van 2 1/2 cm  
1 theelepel zout  
50 gr boter  
200 gr vleesrestjes  
100 gr gekookte garnalen  
1 prei  
4 takjes selderij  
3 eieren  
atjar ketimoen (zuur van komkommer)  
kroepoek

Pel de sjalotten en de knoflook en snijd ze met de pepers klein. Kneus ze hierna 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 en voeg het 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 en laat het goed warm worden.

Was de prei en de selderij, snijd ze fijn en meng ze door de nasi in de wadjan. Bak een omelet van de eieren en snijd hem in dunne repen. Schep de nasi in een schaal en leg er kruiselings repen omelet over.

Serveer met atjar ketimoen en kroepoek.

**Tip:** Desgewenst kunt u een scheutje ketjap door de nasi goreng doen.

Houdt u van scherp, doe er dan atjar lombok rawit bij.

### **Nasi koening**

Breng 300 gr snelkookrijst, 25 gr santen, 1 eetlepel koenjit, 1/2 theelepel serehpoeder, 1 theelepel citroensap en weinig zout met ruim water aan de kook en laat de rijst onafgedekt ñ 8 minuten doorkoken.

Giet de rijst af en laat hem afgedekt nog ñ 15 minuten nagaren.

### **Nasi oelam**



(2 personen)

250 gr rijst

1/2 blok santen

2 eetlepels olie  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1/2 rode lombok  
1 theelepel ketoembar  
1/4 theelepel djinten  
sereh  
zout  
1/2 theelepel trassie  
2 salamblaadjes

Pel de ui en snijd hem klein.

Plet de teentjes knoflook en snijd ze fijn.

Snijd de lombok fijn.

Sereh is een stengel waarvan u een klein stukje gebruik.

Spoel de rijst in een zeef onder stromend koud water goed uit en laat hem goed uitlekken.

Breng in een pan 6 dl water aan de kook en los de santen erin op.

Verhit de olie in een pan of wok/wadjan en fruit de uien en de knoflook hierin onder voortdurend roeren ñ 3 minuten.

Voeg de lombok, ketoembar, djinten, sereh en wat zout toe en fruit alles nog 2 minuten.

Voeg de uitgelekte rijst, de trassie en de salam toe en schep alles goed door elkaar.

Schenk de kokende santen in de wadjan en zet het vuur laag. leg een deksel op de pan en laat nog 20 minuten koken tot de rijst gaar en bijna drooggekookt is.

Neem de wadjan van het vuur, haal het deksel eraf en laat het gerecht nog enkele minuten uitdampen.

Verwijder het salamblad en de sereh.

## Nasi keboeli ayam



(10 personen)  
400 gr kip in stukken  
400 gr rijst  
4 dl santen (klappermelk)  
1/2 muskaatnoot in vieren  
2 jeroek peroet  
1 gekneusde stengel sereh  
1 salamblaadje  
3 kruidnagels  
een stukje kaneel  
2 kardemompeultjes  
4 eetlepels olie

Voor de boembloe:  
1 fijngehakt teentje knoflook  
3 gesnipperde sjalotten  
1/2 eetlepel ketoembar  
1/4 theelepel djinten  
2 kemirienoten  
een stukje laos (of laospoeder)  
een stukje koenjit (of koenjitpoeder)

Verwarm de olie en fruit de in de tjobek fijngemaakte boembloe hierin.

Doe er, als het geurt, de kardemom, kruidnagels, kaneel, salam, jeroek peroet, sereh en nootmuskaat bij, laat dit alles een paar minuten staan en doe er dan de stukken kip in. Meng alles goed door elkaar en blijf roerbakken tot de kip verkleurt.

Doe er dan de santen bij en kook het geheel op een niet te hoog vuur op.

Stoom intussen de rijst in de stomer gaar, neem de pan van het vuur en voeg de rijst bij de kip.

Meng alles goed door elkaar, er mag geen vocht meer over zijn. Doe het mengsel dan weer in de stomer en stoom het gerecht in 50 minuten verder gaar.

### **Lontong (gekookte rijst uit zakjes)**



Lontong kunt u in de Indonesische toko krijgen in plastic zakjes. Voor 2 personen is „n zakje meer dan genoeg.

Kook de lontong in ruim water op een niet te hoog vuur gaar. De lontong is gaar als hij goed is uitgezet (3-4 keer zo groot als voor het koken).

Haal het zakje uit het water en laat het afkoelen tot de lontong hard is geworden.

Haal het plastic zakje eraf en snijd de lontong in blokjes.

Deze kunt u koud opdienen.

Lontong is een gemakkelijk gerecht, dat u met diverse andere gerechten kunt opdienen, zoals hete kip, atjar, babi ketjap, taug,, kip opor, hete boontjes, sambal goreng remploh, gado-gado, sat,, sambal goreng kentang, tahoe ketoprak, sambal goreng ati en dengdeng ragie.

Dien lontong niet met een Sajoeran op, want dat wordt te nat.

### Lemper anders



(10 stuks)

100 gr dessertrijst

1/2 liter melk

1 rundvleesbouillontablet

25 gr hazelnoten

3 eetlepels rozijnen

350 gr gehakt

1/2 zakje gehaktmix met tuinkruiden

100 gr belegen kaas  
boter om in te vetten

Kook in een pan de rijst met de melk en het bouillontablet al roerend gaar.

Giet de rijst in een zeef en laat hem enigszins afkoelen.

Bak in een wadjan het gehakt al roerend rul en roer er de fijngehakte hazelnoten, de rozijnen en de gehaktmix door.

Rasp de kaas, houd 2 volle eetlepels apart en schep de rest door de rijst.

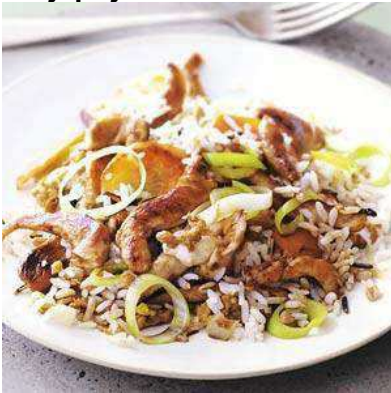
Vorm van de rijst (deze is nu plakkerig) 20 kleine, platte balletjes.

Verdeel het gehaktmengsel over 10 rijstballetjes en dek ze af met de andere 10 rijstballetjes; druk de randen goed op elkaar.

Leg ze in een ingevette ovenschaal en bestrooi ze met de rest van de kaas.

Verwarm de lempers ñ 20 minuten midden in een op 225 gr C voorverwarmde oven.

### **Ketjaprijst met noten**



400 gr varkensvlees in dobbelstenen  
5 eetlepels ketjap  
3 eetlepels citroensap

2 teentjes knoflook  
1 grote ui  
1/4 blik ananasstukjes  
3 eetlepels rozijnen  
2 eetlepels olie  
2 eetlepels boter  
1 eetlepel kerrievoeding  
zout  
300 gr droogkokende rijst  
3 eetlepels bakgember  
5 eetlepels gepelde amandelen

Maak in een schaaltje de marinade van de ketjap, het citroensap en de uitgeperste knoflook en laat hierin het vlees ½ een half uur staan; schep het af en toe om.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Giet de ananas af.

Spoel in een zeef de rozijnen af.

Verhit in een braadpan de olie en de boter en bak hierin het vlees in 10 minuten rondom bruin.

Schep het dan uit de pan.

Fruit de ui in ½ 3 minuten glazig en roer de kerrievoeding erdoor.

Voeg 5 dl water, zout en de rijst toe en laat die met het deksel op de pan in ½ 25 minuten zachtjes gaar koken.

Schep de marinade, rozijnen, ananas, gember, amandelen en het vlees erdoor en laat het in ½ 8 minuten heet worden.

Lekker met wortelsalade.

## Rijst met tahoe en paprika



- 200 gr rijst
- 1/2 plak tahoe
- 2 eetlepels ketjap
- 1 eetlepel medium dry sherry
- 1 theelepel gemberpoeder
- 2 theelepels sambal brandal
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 1 rode paprika
- 3 eetlepels olie
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels bladselderij

Kook de rijst en laat hem afkoelen.

Snijd de tahoe in blokjes.

Roer de ketjap, de sherry, de gember en 1 theelepel sambal door elkaar.

Schep de tahoe erdoor en laat die minstens 1/2 uur marinieren.

Pel de ui en hak hem fijn.

Snijd de bleekselderij in plakjes.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Verhit de olie in een pan, bak de tahoe bruin en schep hem op een bord.

Fruit de ui in het bakvet even aan en pers de knoflook erboven uit.

Voeg de bleekselderij en de paprika toe en bak ze ñ 2 minuten mee.

Voeg de rijst toe en bak alles al omscheppend goudbruin.

Schep de tahoe erdoor en strooi de selderij erover.

### **Peperratouille met tahoe en rijst**



1 zakje pepersaus  
1 rode en 1 groene paprika  
1 courgette  
een handje rozijnen  
2 kopjes rijst  
250 gr tahoe  
paprikapoeder

Snijd de tahoe in blokjes en bestrooi die met paprikapoeder.

Maak de paprika en de courgette schoon en snijd ze in blokjes.

Bak de tahoe lichtbruin en voeg de groenten toe. Breng 3 kopjes water aan de kook, voeg de rijst toe en laat die droogkoken.

Maak de pepersaus volgens gebruiksaanwijzing op het pakje en voeg deze bij het tahoe-groentenmengsel.

Doe als laatste de rozijnen in de saus.

## Vruchtenrijst



2 uien  
4 appels  
300 gr zilvervliesrijst  
4 sinaasappels  
3 dl appelsap  
1 dl tomatenketchup  
1 bouillonblokje  
100 gr rozijnen  
3 paprika's  
200 gr pinda's  
kerriepoeder  
peper  
sambal

Snipper de uien en fruit ze met de kerrie.

Bak de rijst even mee.

Schil de appels, snijd ze in stukjes en voeg ze bij de rijst.

Pers de sinaasappels, voeg er het appelsap en de ketchup bij en vul met water aan tot 9 dl.

Schenk het mengsel over de rijst en breng het aan de kook.

Schep het bouillonblokje en de rozijnen erdoor en laat 30 minuten koken.

Doe er de in stukken gesneden paprika bij en kook ze 10 minuten mee.

Schep er dan de pinda's door en warm alles nog even door. Breng het gerecht zo nodig verder op smaak met peper en/of sambal.

### **Gebakken ananasrijst**



300 gr Lassie Pandanrijst (pak, 400 gr)  
zout, peper  
1 eetlepel kerrie  
1 verse ananas  
2 eetlepels olie  
2 sjalotjes, fijngesneden  
1 teentje knoflook  
1 rode paprika in reepjes  
75 gr blanke rozijnen  
75 gr ongezouten cashewnoten  
1 1/2 dl kokosmelk (blik)

**voor de garnering:**

1 rode, groene en gele paprika in ringen

1/2 krop frissesla

Kook de rijst in water met 1 theelepel zout en de kerrie volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat ñ 15 minuten afkoelen.

Halveer de ananas in lengte (laat de bladeren eraan!), snijd de kern uit het vruchtvlees, steek het vruchtvlees uit de schil en snijd het in kleine stukjes (bewaars de schil).

Verwarm de oven voor op 180 èC.

Verhit de olie in een wok en bak hierin de sjalotjes, knoflook en paprika 3 minuten zachtjes.

Schep de rijst er in delen door en roerbak ñ 5 minuten.

Schep er de ananas, rozijnen en noten door.

Warm de kokosmelk mee.

Breng de rijst op smaak met zout en peper.

Schep de rijst in de lege ananas, omwikkel de ananasbladeren met aluminiumfolie en zet hem op een bakplaat.

Laat de ananas in het midden van de oven in 15 minuten goed warm worden.

Vermeng de paprikaringen mengen en schik ze met de fris,e op een schaal. Zet de gevulde ananashelften erop.

**Malaku**

300 gr snelkookrijst

1 bouillontablet

1 teentje knoflook

1/4 winterpeen

75 gr sperziebonen

250 gr ham in dikke plakken

3 eetlepels olie

1 theelepel sambal

1 ei

1 theelepel tomatenpuree

1 uitje

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat hem in een vergiet afkoelen.

Snipper de ui en de knoflook.

Maak de winterpeen schoon en snijd hem in kleine stukjes.

Snijd de ham in blokjes.

Verhit 2 eetlepels olie in een wadjan (of een braadpan) en laat de ui en de knoflook met de sambal glazig worden.

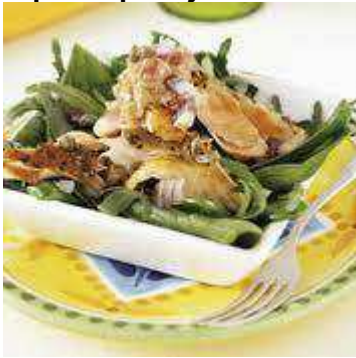
Voeg de wortel en de sperziebonen toe en fruit het geheel ñ 5 minuten.

Roer er beetje voor beetje de rijst bij, voeg de ham toe en laat het geheel door en door warm worden.

Klop het ei los met de tomatenpuree en wat water en bak hiervan in de resterende olie een omelet.

Snijd de ui in reepjes en garneer de rijst met omelet- en uireepjes.

### **Kip met peultjes en saffraanrijst**



1 gesnipperde ui

1 geperst teentje knoflook

olie

400 gr rijst

6 dl bouillon

een mespunt saffraanpoeder

400 gr kipfilet  
peper, zout, gemberpoeder  
250 gr peultjes  
1 eetlepel sojasaus  
1 eetlepel sherry

Fruit de ui en de knoflook in weinig olie en voeg de rijst toe.  
Bak de korrels tot ze glimmen, en voeg dan de bouillon en het saffraanpoeder toe en kook de rijst in ca 20 minuten gaar.  
Snijd de kipfilet in reepjes en wrijf ze in met peper, zout en gemberpoeder.  
Bak de reepjes kip rondom bruin en voeg dan de peultjes toe.  
Bak deze een paar minuten mee en voeg dan de sojasaus en de sherry toe.  
Laat het geheel nog een paar minuten stoven.  
Serveer met de saffraanrijst.

### **Kleurige rijstrand met kalkoen**



1 pak witte rijst  
1 ui  
400 gr kalkoenfilet  
2 eetlepels olie  
2 tenen knoflook

1 eetlepel chilipoeder  
2 theelepels djinten  
1 eetlepel ketoembar  
500 gr gezeefde tomaten  
1/8 liter crŠme fraŒeche  
1 kippenbouillontablet  
1 rode paprika in blokjes  
150 gr maŒskorrels  
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Pel en rasp de ui.

Snijdt de kalkoenfilet in blokjes.

Verhit de olie in een hapjespan.

Fruit de ui glazig.

Pers de teentjes knoflook erboven uit.

Bak de blokjes kalkoen rondom bruin.

Voeg de kruiden toe en bak ze heel even mee.

Schep de gezeefde tomaten, de crŠme fraŒeche en de verkruidelde bouillontablet erdoor.

Laat de rago–t nog ŕ 10 minuten met het deksel op de pan heel zachtjes sudderen.

Giet de maŒskorrels af.

Vet een ringvorm in met wat olie.

Schep de paprika, maŒs en peterselie door de rijst.

Schep de rijst in de ringvorm en druk het geheel stevig aan.

Leg een ronde platte schaal op de vorm.

Keer de schaal met de vorm en laat de rijstrand op de schaal glijden en schep de kalkoenrago–t erin.

Lekker met een frisse salade van veldsla.

## Indische rijst met pindasaus



350 gr witte rijst  
1 ui  
1 teentje knoflook  
600 gr prei  
3 eetlepels olie  
2 theelepels sambal  
4 eetlepels sojasaus  
1 blikje ananasstukjes  
100 gr taug,  
peper, zout  
1 zakje pindasaus

Kook de rijst gaar.

Pel de ui en de knoflook.

Snijd de ui in ringen en snipper de knoflook.

Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.

Verhit de olie en fruit hierin de ui, de knoflook en de sambal 5 minuten.

Bak de prei 7 minuten mee.

Bak al omscheppend deel voor deel de rijst en de sojasaus mee. Voeg, als de rijst goed warm is, de uitgelekte ananas en de taug, toe en bak ze even mee.

Breng op smaak met wat peper en zout.

Bereid intussen de pindasaus en serveer deze bij de rijst.

## Aziatisch rijstpannetje met tofu



(3 personen)

200 gr tofu

6 eetlepels sojasaus

1 theelepel sesamololie

4 eetlepels rijstwijn (of groentebouillon)

175 gr langkorrelrijst

zout

1 rode paprika

250 gr courgette

1 ui

50 gr mungoscheuten

2 eetlepels gepelde cashewnoten

3 eetlepels zonnebloemolie

versgemalen peper

Snijd de tofu in repen.

Meng de sojasaus, sesamololie en rijstwijn en laat de tofurepen daarin marineren.

Kook de rijst 20 minuten in gezouten water en laat hem uitlekken.

Maak de paprika en de courgette schoon en snijd de groenten in repen.

Schil de ui en snijd hem in smalle partjes.  
Spoel de mungoscheuten onder heet stromend water af.  
Rooster de cashewnoten zonder vetstof in een koekenpan met anti-aanbaklaag goudbruin.  
Laat de tofurepen uitlekken (bewaar de marinade), bak ze in de hete olie goudbruin en schep ze uit de pan.  
Roerbak nu de paprika- en courgettereppen en de ui 5 minuten.  
Voeg de scheuten, de tofurepen, de rijst en de cashewnoten toe en roerbak nog 3 minuten.  
Giet er de marinade bij en kruid met peper en zout.

### **Tofu met rijst en groente**



250 gr zilvervliesrijst  
2 eetlepels olie  
1 ui  
1 rode paprika in reepjes  
2 kleingesneden stengels bleekselderij  
100 gr afgehaalde en gehalveerde sperziebonen  
100 gr makskorrels  
250 gr tofu in kleine blokjes  
1 eetlepel miso

2 eetlepels heet water

Kook de rijst in 30-40 minuten gaar.

Fruit de ui, paprika en bleekselderij in de olie.

Voeg na 3 minuten de bonen en de maks toe, roerbak 15 minuten en voeg dan de tofu toe.

Vermeng in een kopje de miso met wat heet water en roer het glad.

Meng de groente met de rijst en de misosaus en serveer direct.

Geef er apart wat tamari bij.

### **Rijst met bonen en worst**



400 gr witte en wilde rijst

2 rode uien

1 teen knoflook

200 gr hamlappen

1 groene paprika

2 eetlepels zonnebloemolie

1/2 literblik gepelde tomaten

1 theelepel oregano

scheutje rode wijn

1 blikje kidneybonen in chilisaus  
100 chorizo  
2 eetlepels geknipte koriander

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd hem eventueel warm.

Snijd de uien overlans in partjes, hak de knoflook fijn, snijd het vlees in dobbelsteentjes en de paprika in stukjes.

Fruit de ui en de knoflook in de olie goudgeel en braad dan het vlees rondom aan.

Voeg de paprika, de uitgelekte en kleiner gesneden tomaten, de oregano en de wijn toe en laat 20 minuten sudderen.

Warm de bonen de laatste 5 minuten mee en maak op smaak met zout en versgemalen peper.

Doe de rijst over in een verwarmde schaal en schep de saus erover.

Garneer met halve plakjes chorizo en de koriander.

### **Rijst met garnalen en krab**



200 gr rijst  
1/2 zakje boemboe nasi goreng  
3 bosuitjes  
1 kleine rode Spaanse peper

1 blikje krab (netto 185 gr)  
2 eetlepels olie  
250 gr panklare spitskool  
150 gr Noorse garnalen  
1 eetlepel gembersiroop  
ketjap

Kook de rijst en laat hem afkoelen.  
Week de boemboe ñ 10 minuten in 3/4 dl heet water.  
Snijd de bosuitjes in stukjes.  
Snijd de peper in reepjes.  
Giet de krab af en haal het krabvlees uit elkaar.  
Verhit de olie in een pan en fruit de boemboe even aan.  
Bak de bosui, de peper en de spitskool ñ 2 minuten mee.  
Schep de rijst en de krab erdoor en bak alles bruin.  
Voeg de garnalen, de gembersiroop en ketjap toe.

### **Rijstschotel met wortel, garnalen en gehaktballetjes**



2 uien  
2 rode Spaanse pepers  
300 gr half-om-half gehakt  
1 ei  
1/2 theelepel gemberpoeder  
1/2 eetlepel ketjap asin  
1 teentje knoflook

2 takjes selderij  
600 gr winterpeen  
75 gr boter  
1 kippenbouillontablet  
1 theelepel trassie oedang (pakje 25 gr)  
300 gr langkorrelrijst  
versgemalen zwarte peper  
1 pakje roze garnalen (125 gr)

Pel de uien en snipper ze fijn.

Was de pepers, halveer ze, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd de pepers klein.

Doe het gehakt, het ei, het gemberpoeder, de ketjap, 1/4 deel van de ui en de helft van peper in een kom.

Pel de knoflook en pers die erboven uit.

Knip de selderij erboven fijn.

Meng alles goed door elkaar.

Rol van het gehakt kleine balletjes ter grootte van een walnoot.

Maak de wortels schoon, was ze en snijd ze in blokjes.

Verhit in een braadpan 50 gr boter en fruit de rest van de ui en de peper zachtjes 2 minuten.

Verkruimel het bouillontablet en de trassie erboven, voeg 6 dl water toe en breng het aan de kook.

Voeg de rijst en de zwarte peper toe, leg de wortelblokjes erop en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.

Schep de wortel dan voorzichtig door de rijst en kook het geheel in nog eens 8 minuten zachtjes gaar.

Verhit in een koekenpan de rest van de boter en bak de gehaktballetjes in 5 minuten rondom bruin en gaar.

Schep de gehaktballetjes en de garnalen door de rijst en warm ze 2 minuten mee.

Serveer met atjar tjampoer.

## Portugese rijst met garnalen-portsaus



4 eetlepels olijfolie  
1 ui  
1 teentje knoflook  
300 gr snelkookrijst  
5 dl water  
zout

### **Voor de saus:**

4 eetlepels olijfolie  
500 gr gepelde roze gamalen  
1 ui  
1 1/2 eetlepel tomatenpuree  
1 blik tomaatblokjes  
1 dl port  
1 laurierblaadje  
2 theelepels ketoembar  
1 theelepel gemalen zwarte peper  
zout  
1 bosje peterselie  
1 citroen

Snijd de ui en de knoflook in stukjes en bak deze in de olie.

Voeg de rijst toe en meng het geheel goed door elkaar.

Voeg het water en naar smaak zout toe en breng het aan de kook.

Laat de rijst op laag vuur met het deksel op de pan ñ 8 minuten pruttelen.

Neem een niet te diepe ronde schaal en schep de rijst daarin.

Druk stevig aan, dek met aluminiumfolie af en zet de schaal ñ 10 minuten in een matigwarme oven.

Verhit voor de saus de olijfolie in een pan, snijd de ui in stukjes en bak ze glazig.

Voeg garnalen en de tomatenpuree toe en bak het mengsel al omscheppend 5 minuten.

Voeg de tomaatblokjes, de port, de kruiden en zout naar smaak toe en laat 15 minuten inkoken tot een niet al te dikke saus ontstaat.

Neem het laurierblaadje uit de saus.

Stort de rijst op een groot bord en giet hier voorzichtig de saus over.

Garneer met peterselie en schijfjes citroen.

Lekker met groene olijven zonder pit en een salade van vleestomaten.

## Basmatirijst met asperges en vis



2 preitjes  
500 gr groene asperges  
1 eetlepel boter  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 teentje knoflook  
250 gr basmatirijst  
1/2 liter visbouillon  
elk 150 gr verse zalm en kabeljauwfilet  
100 gr gekookte mosselen zonder schelp  
zout, versgemalen peper  
1 eetlepel gehakte dille

Snijd de prei in ringetjes, snijd van de asperges de onderkant af en snijd ze in 3 cm lange schuine stukken; houd de kopjes apart.

Verhit de boter en de olie samen, bak de prei hierin omscheppend en pers het teentje knoflook erboven uit.

Voeg de aspergestukjes (de kopjes niet) en de rijst toe en bak die omscheppend 2 minuten mee, schenk er dan de bouillon bij en laat alles 5 minuten koken.

Zet de pan op een vlamverdeler en laat de rijst in ñ 10 minuten garen.

Snij de vis in mooie stukjes en schep die samen met de mosselen door de rijst.

Leg de aspergekopjes erop en warm alles met het deksel op de pan nog 5 minuten door.

Breng op smaak met zout en peper en bestrooi het geheel met de dille.

### **Paprika's gevuld met rijst en tonijn**



4 mooie, stevige paprika's

1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel olie

2 blikjes tonijn naturel

100 gr gekookte rijst

peper, zout,

selderijpoeder, cayennepoeder

Verwijder de kapjes en de zaadlijsten van paprika's.

Snipper de ui en pers de knoflook.

Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig.  
Laat de tonijn uitlekken, maak het visvlees een beetje fijn en strooi er zout, peper, selderij en cayennepoeder over.  
Voeg de ui toe en vul de paprika's met dit mengsel.  
Laat ze in een stoompan in ñ 30 minuten gaar stomen.  
Lekker als voorgerecht.

### **Pittige rijst met cashewnoten**



2 uien  
elk 2 eetlepels zonnebloemolie en boter  
1 rode paprika  
250 gr zilvervliesrijst  
3/4 liter kruidenbouillon  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
1/2 potje wortelreepjes  
1 kleine courgette  
150 gr diepvriesdoperwten  
150 gr gebrande cashewnoten  
3 eetlepels sesamzaad  
2 bosuitjes  
2 eetlepels geknipte verse koriander

Snipper de uien en fruit ze in de, tezamen verhitte, olie en boter goudgeel.

Snijd het vruchtvlees van de paprika in ruitjes en bak die omscheppend mee.

Voeg de rijst toe en bak die, tot deze glazig is.

Schenk er de bouillon en de sojasaus bij en laat het geheel 20 minuten koken.

Laat de wortelreepjes uitlekken, snijd de courgette in heel dunne staafjes, roer ze samen met de noten bij de rijst en laat nog 5 minuten sudderen.

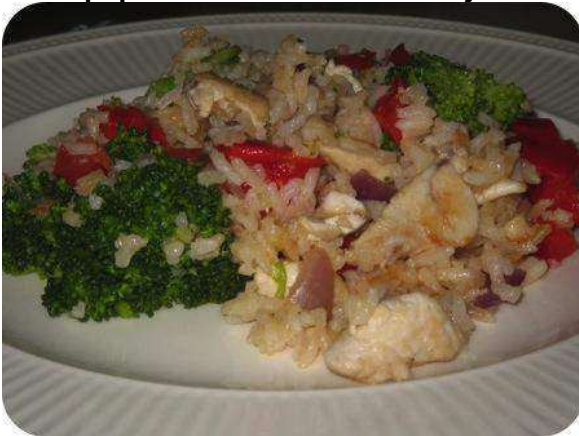
Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin en snijd de bosuitjes in schuine ringetjes.

Doe de rijst over in een schaal en bestrooi het gerecht met de sesamzaadjes en de koriander.

Garneer met de bosui.

Lekker met gebakken tahoe.

### **Rode paprika met broccoli-kaasrijst**



(2 personen)

2 rode paprika's

200 gr broccoli

zout

1 ui  
25 gr boter  
1 eetlepel mexicaanse kipkruiden  
150 gr rijst  
100 gr geraspte oude

Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadjes.  
Snijd kleine broccoliroosjes van de stronk.  
Kook de paprikahelften en de broccoliroosjes ñ 4 minuten in ruim water met zout.  
Laat de paprika's en broccoli in een zeef uitlekken.  
Pel en snipper de ui.  
Verhit de boter en fruit de ui met de mexicaanse kipkruiden.  
Roer de rijst erdoor en voeg 2 dl water toe.  
Kook de rijst in ñ 15 minuten gaar.  
Schep de broccoliroosjes en de helft van de kaas erdoor.  
Schep dit mengsel in de paprikahelften en zet deze naast elkaar in een ovenschaal.  
Strooi de rest van de kaas erover.  
Schuif de schaal ñ 10 cm onder een hete grill en laat de kaas in 4 minuten goudbruin worden.  
Lekker met ijsbergsla.

## Mexicaanse rijst



(6 personen)

1 ui

2 teentjes knoflook

2 1/2 eetlepel olie

1 blik tomaatblokjes (400 gr)

400 gr witte rijst

9 dl kruidenbouillon (van tabletten)

100 gr doperwtjes (diepvries)

peper, zout

2 eetlepels fijngehakte peterselie of koriander

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem en fruit de ui met de knoflook en de tomaatblokjes al omscheppend 5 minuten.

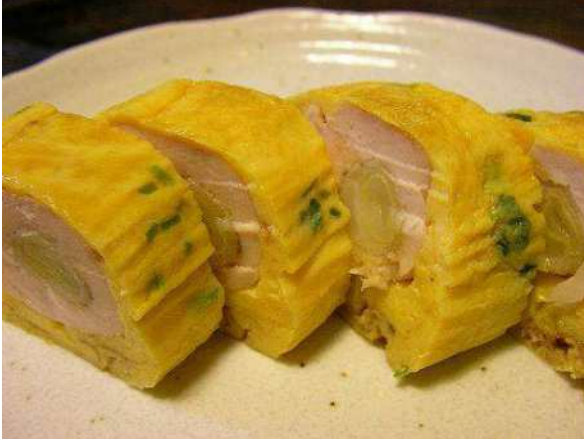
Voeg de rijst toe en bak die al omscheppend mee.

Schenk de bouillon erbij en breng het aan de kook.

Kook de rijst op een heel laag vuur of vlamverdeler in ñ 20 minuten gaar.

Schep er de doperwtjes en peper en zout naar smaak door en garneer met de peterselie.

### **Mexicaanse rijst met preirolletjes**



- 3 dikke preien
- 1 plak schouderham (100 gr) in blokjes
- zout
- 325 gr wilde & witte rijst
- peper
- 1/2 eetlepel gedroogde oregano
- 1 eetlepel olie
- 200 gr varkensvleesreepjes
- 2 theelepels Mexicaanse kruiden
- 2 dikke plakken jong belegen kaas van 1/2 cm in reepjes

Snijd het wit van de prei in stukken van ñ 10 cm en het groen in ringen.

Kook de stukken prei 5 minuten in gezout water en laat ze uitlekken.

Kook de rijst.

Snijd de stukken prei in, leg er wat ham in en bestrooi met peper en oregano.

Bak de vleesreepjes in de olie, voeg de preiringen en de Mexicaanse kruiden toe, roerbak alles nog 2 minuten en schep de rijst erdoor.

Doe de rijst in een ovenschaal, leg er de preirolletjes op en verdeel er de kaasreepjes over. Verwarm het gerecht in 25 minuten in een warme oven van 200 gr C.

### **Mexicaanse rijstschotel met tortillachips**



300 gr snelkokende rijst  
1 rode en 1 groene paprika  
2 eetlepels zonnebloemolie  
400 gr Tex-Mexreepjes  
1 klein blikje maïskorrels  
ñ 1 1/2 dl Mexicaanse salsa (pot, Calv.)  
zout, peper  
1 zakje tortillachips  
50 gr versgeraspte jonge kaas

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Maak intussen de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.

Verhit de olie in een hapjespan en roerbak het vlees rondom goudbruin.

Bak de paprika's 6 minuten zachtjes mee, roer de uitgelekte max en de salsa door het vleesmengsel en laat alles door en door warm worden.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Meng de rijst en het vleesmengsel in een ovenschaal door elkaar.

Strooi er eerst de chips over en vervolgens de kaas over de chips.

Laat de kaas onder de grill in 6 minuten smelten en goudbruin kleuren.

### **Wilde & witte rijst met bonen**



1 pak witte & wilde rijst

100 gr spekjulienne

1 uitje

1 teentje knoflook

1 eetlepel zonnebloemolie

1 stengel bleekselderij

1/2 groene paprika

3 eetlepels tomaatstukjes

1 blikje kidneybonen

1 blikje crispy ma<skorrels  
1 dl tomato frito  
2 eetlepels geknipte peterselie

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op het pak, roer hem met een vork door en houd hm warm.

Bak de spekreepjes zachtjes uit, snipper de ui en de knoflook en fruit ze in het bakvet.

Voeg de olie toe, snijd de bleekselderij en de paprika (in blokjes) en bak beide omscheppend mee.

Voeg de tomaatstukjes, de uitgelekte bonen, de uitgelekte ma<skorrels en de tomato frito toe en laat alles nog 5 minuten sudderen.

Schep de rijst erdoor, warm die goed door en bestrooi met de peterselie.

Lekker met verse worst.

## Feestrijst



2 uien  
2 teentjes knoflook  
1 dl zonnebloem- of ma<solie  
1 kaneelstokje

3 kruidnagels  
3 kardemompitten  
1/2 theelepel laos  
1 theelepel koenjit  
400 gr basmati-rijst  
6 dl runderbouillon  
2 dl kokosmelk (blikje)  
2 eieren  
2 eetlepels melk  
1/2 komkommer  
2 eetlepels gefruite uitjes

Snipper de uien en de knoflook en fruit ze in de olie goudgeel.

Bak de specerijen 2 minuten mee.

Voeg de rijst toe en bak die omscheppend tot de korrels glazig zijn.

Schenk de bouillon en de kokosmelk erbij en kook het geheel in 35 minuten gaar.

Bak van de met de melk losgeklopte eieren een omelet en snijd die in reepjes.

Snijd de komkommer in plakjes.

Verwijder de tastbare specerijen, schep de rijst op een schaal en leg de komkommerplakjes langs de rand.

Garneer het midden met de omeletreepjes en de uitjes.

Lekker met sat, en atjar.

## Kerrierijst



- 1 ui
- 1 bouillontablet
- 300 gr droogkokende rijst
- 20 gr boter
- 1 eetlepel kerrie

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Vul een maatbeker met 4 1/2 dl heet water, voeg de bouillontablet toe en roer tot die is opgelost.

Doe de rijst in een zeef en was hem goed onder koud stromend water; laat hem daarna goed uitlekken.

Verhit in een pan de boter tot die lichtbruin is en fruit de ui hierin in 2 minuten glazig.

Roer er dan de kerrie door en bak die mee.

Voeg, als het geheel geurig is, de bouillon toe en laat die aan de kook komen.

Strooi de uitgelekte rijst erin en laat alles opnieuw aan de kook komen.

Roer de rijst intussen even met een houten lepel om.

Draai, als het water weer kookt, het vuur laag, leg het deksel op de pan en zet er evt. een vlamverdeler onder.

Kook de rijst in ñ 25 minuten zachtjes gaar.

Neem dan het deksel van de pan en laat de kerrierijst nog 2 minuten droogstomen.

### **Kerrierijstschotel**



(2 personen)

3 stengels bleekselderij

1 ui

10 gewelde abrikozen

200 gr lamsbout zonder been

2 eetlepels kerrie Djawa (Conimex)

2 eetlepels boter

125 gr snelkookrijst

1 theelepel (kruiden-)bouillonpoeder

zout, peper

Was de bleekselderij, maak ze schoon en snijd ze in stukjes.

Pel en snipper de ui en snijd de abrikozen in reepjes.

Snijd het vlees in reepjes en bestrooi die met kerriepoeder.

Verhit in een pan de boter en bak daarin het vlees en de ui al omscheppend 3 minuten.

Voeg de bleekselderij, de abrikozen en de rijst toe en bak die al omscheppend ñ 3 minuten mee.

Voeg 2 1/2 dl water toe, breng het geheel aan de kook en roer er het bouillonpoeder door.

Laat het rijstmengsel afgedekt in 10 minuten gaar worden en breng het op smaak met zout en peper.

**Tip:**

Bestrooi deze rijstschotel eens met 25 gr gehakte smokehouse amandelen of 1 eetlepel geroosterd amandelschaafsel.

**Kerrierijst met citroensaus**



olie op de vorm in te vetten

100 gr rozijnen

300 gr Siamrijst

zout

3 eetlepels sherry

1 theelepel kerrie

1 dl melk  
1 eetlepel olie  
75 gr geroosterde amandelen of ongezoeten pinda's  
2 dl slasaus  
de geraspte schil en het van 1/2 citroen  
peper

Bestrijk een ringvorm met olie en zet hem afgedekt weg.  
Was de rozijnen in lauwwarm water en zet ze onder kokend water weg.  
Was de rijst.  
Breng 1 liter water met zout aan de kook, doe rijst erin en roer tot het water weer kookt.  
Zet het vuur laag en leg het deksel op de pan.  
Knijp de rozijnen goed uit en giet de sherry erop.  
Roer de kerrie met de helft van de melk en de olie tot een glad papje en schep de amandelen erdoor.  
Klop de slasaus, het citroensap, de citroenschil en peper door de rest van de melk.  
Laat de gare rijst uitlekken en afkoelen.  
Doe de rijst terug in de pan en schep er het kerriepapje en de rozijnen door.  
Proef de rijst en roer er eventueel sojasaus of zout bij.  
Schep de rijst in de vorm en druk hem stevig aan.  
Keer de vorm op een schotel en serveer het met wat saus erover.  
U kunt dit gerecht warm of koud eten.

## Kerrie-bonenschotel met rijst



250 gr gare rijst  
1 blik bruine bonen  
1 groentebouillontablet  
2 gesneden uien  
kerriepoeder

Fruit de ui en 2 eetlepels kerriepoeder in wat olie tot ze zacht zijn.

Voeg de bonen met het vocht, 1 extra blik water en het bouillonblokje toe en laat dit even warm worden.

Schep de verwarmde rijst in een schaal en giet er het bonenmengsel over.

Maak er een frisse salade met gekookte eieren bij.

## Kerrierisotto met broccoli



- 2 uien
- 1 rode paprika
- 4 eetlepels olie
- 1 1/2 eetlepel kerriepoeder
- 300 gr droogkokende rijst
- 2 bouillontabletten
- 400 gr broccoli
- 300 gr schouderham in dikke plakken
- 1 zakje Parmezaanse kaas (40 gr)

Pel en snipper de uien.

Snijd de paprika's in kleine stukken.

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui en de paprika even aan.

Schep het kerrievoer en de rijst erdoor en bak de rijst al roerend glazig.

Voeg 5 dl water en de bouillontabletten toe en kook de rijst 10 minuten.

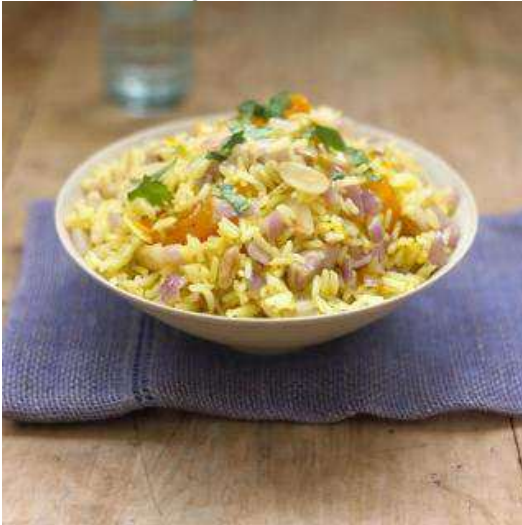
Maak intussen de broccoli schoon, verdeel de rozen broccoli in kleine roosjes en snijd de stronken in plakjes.

Snijd de ham in kleine blokjes.

Voeg de broccoli en de ham aan de rijst toe en kook de rijst in nog eens 15 minuten zachtjes gaar.

Roer de Parmezaanse kaas erdoor.

### **Sinaasappelrijst met abrikozen**



(2 personen)

2 gedroogde abrikozen

1 sinaasappel

1 eetlepel geschaafde amandelen

1 sjalotje

1 eetlepel olie

2 theelepels kerrievoer

1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)  
1 mespunt kaneel  
150 gr langkorrelrijst  
1/2 kippe- of kruidenbouillontablet  
1 eetlepel rozijnen

Snijd de abrikozen in stukjes.

Boen de sinaasappel schoon en rasp de helft van de oranje schil er dun af.

Pers de sinaasappel uit.

Hak het sjalotje heel fijn.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.

Verhit de olie in een pan en fruit het sjalotje even aan.

Roer de kerrie, de ketoembar, de kaneel en de rijst erdoor en roerbak het geheel 1 minuut.

Verkruimel het bouillontablet erboven, voeg de abrikozen, de rozijnen, de sinaasappelpasp, het sinaasappelsap en 2 dl water toe en kook de rijst in 15 minuten zachtjes gaar.

Schep de amandelen erdoor.

### **Rijst met paddestoelen en kaas**



3 preien  
150 gr geraspte kaas

3 eetlepels olie  
250 gr snelkokende zilvervliesrijst  
3 dl kruidenbouillon (van een tablet)  
1 1/2 dl slagroom  
75 gr geschaafde amandelen  
zout, peper, nootmuskaat  
400 gr paddestoelen (bijvoorbeeld grotchampignons,  
oesterzwammen en/of  
shii-take)  
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Maak de preien schoon en snijd ze in smalle ringen.  
Snijd de paddestoelen in plakjes.  
Verhit de olie in een braadpan en roerbak de preiringen en de  
paddestoelen 3 minuten.  
Voeg de rijst toe en roerbak alles nog 3 minuten.  
Roer de bouillon en de slagroom erdoor en breng de vloeistof  
aan de kook.  
Leg het deksel op de pan en laat het gerecht in 20-30 minuten  
zachtjes gaar worden; roer af en toe.  
Rooster intussen de geschaafde amandelen in een droge  
koekenpan goudbruin en laat ze op een bord afkoelen.  
Breng het gerecht op smaak met de kruiden.  
Schep de geroosterde amandelen en de geraspte kaas erdoor  
en garneer met bieslook.

## Geroosterde lamskoteletjes met kurkumarijst



12 lamskoteletjes  
1 bosje peterselie

### **Voor de rijst:**

250 gr champignons  
1 rode paprika  
1 gehakte ui  
boter  
200 gr gewassen rijst  
zout, versgemalen peper  
1/2 theelepel kurkuma (geelwortelpoeder)  
4 dl kippenbouillon  
1 kruidenbultje

### **Voor de oliemix:**

2 dl arachideolie  
1 teentje knoflook  
10 verse rozemarijnblaadjes  
2 takjes verse afgeriste tijm

1 theelepel mosterd  
een snuffje cayennepeper  
een snuffje zout

Spoel de champignons onder stromend water, dep ze droog, verwijder de steeltjes en snijd ze kruislings in vieren. Snijd de paprika in dobbelsteentjes van 1/2 cm, kook die enkele ogenblikken in gezouten water, spoel ze daarna onder stromend water en laat ze uitlekken.

Fruit de gehakte ui zachtjes in een klontje boter.

Voeg de paprikablokjes, de champignons en de gewassen rijst toe en roer alles door elkaar.

Kruid met wat zout, gemalen peper en kurkuma.

Voeg de kippenbouillon toe en kook op.

Leg er het kruidenbultje bij en dek af.

Laat de rijst in 15 minuten in een op 180 gr C voorverwarmde oven gaar worden.

Verwijder het deksel, neem het kruidenbultje eruit en roer enkele klontjes boter door de rijst.

Meng de olie met de knoflook, de rozemarijn, de tijm en de mosterd en kruid met een mespuntje cayennepeper en wat zout.

Strijk de lamskoteletjes met een keukenkwastje aan beide zijden rijkelijk met deze pikante oliemix in en rooster ze aan beide kanten, maar houd ze nog roze.

Schik de rijst op een ovale serveerschotel en leg er de koteletjes op met de beentjes naar boven gericht.

Garneer met enkele plukjes peterselie.

## Paella (Rijst met vlees, vis en groenten)



- 3 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 rode en 1 groene paprika
- 4 tomaten
- 250 gr kipfilet
- 250 gr varkensvlees
- 200 gr witte vis
- 3 eetlepels olijfolie
- 250 gr rijst
- 4 dl bouillon
- saffraan of kurkuma
- 1 laurierblad
- 100 gr diepvriesdoperwten
- 16 gekookte mosselen in de schelp
- 4 gekookte gamba's of 100 gr garnalen
- peterselie

Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.  
Was de paprika's, snijd ze doormidden, haal de zaadjes en de  
zaadlijsten eruit en snipper het vruchtvlees.

Was de tomaten, dompel ze in kokend water, pel ze en snijd ze in grove stukken.

Snijd de kip, het varkensvlees en de vis in flinke blokjes.

Verhit de olie in een grote braadpan, bak de kip en het varkensvlees rondom bruin en neem ze met een schuimspaan uit de pan.

Bak in dezelfde olie de stukjes vis rondom bruin en schep ze uit de olie.

Fruit nu de ui en de knoflook in de olie en doe er na 5 minuten de paprika en na nog eens 5 minuten de tomaat bij.

Strooi er zout en peper over en laat de groenten met het deksel schuin op de pan 5 minuten pruttelen.

Doe de rijst in een zeef, spoel hem onder koud stromend water goed af en laat de rijst uitlekken.

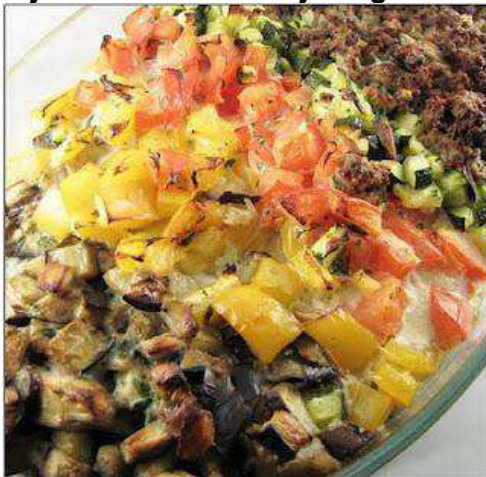
Verwarm de oven op 180 gr C.

Verhit 1 eetlepel olie in een kleine pan en fruit de rijst hierin tot alle korrels een vetlaagje hebben.

Doe de rijst over in een paellapan of in een grote lage ovenschaal, verdeel de groenten, de kip, het vlees en de vis over de rijst en schenk er 4 dl kokende bouillon over.

Laat dit op het fornuis weer even aan de kook komen.

## Rijstschotel met voorjaarsgroenten



(6 personen)

2 wortels

1 rode ui

2 eetlepels olijfolie

250 gr langkorrelige rijst

1/2 liter kippenbouillon

4 groene asperges of 150 gr broccoli

100 gr champignons

150 gr diepvriesdoperwten

1 bosje peterselie

2 tomaten

1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

zout, peper

Maak de wortels schoon, schrap ze en snijd ze in dunne plakjes.

Maak de ui schoon en snipper hem.

Verhit de olie in een pan en stook de wortels en de ui hierin 5 minuten tot ze glazig zijn.

Voeg de rijst en de bouillon toe, breng het aan de kook en laat het afgedekt 15 minuten zachtjes koken.

Was de asperges.

Schil Alleen het onderste gedeelte en snijd ze in stukjes van 5 cm lengte.

Of maak de broccoli schoon en verdeel deze in roosjes.

Wrijf de champignons met een vochtige doek schoon en snijd ze in plakjes.

Voeg de asperges, de champignons en de erwten aan de rijst toe en laat ze 4 minuten meekoken tot het vocht is opgenomen.

Was de peterselie en hak hem fijn.

Was de tomaten, snijd ze in blokjes en meng ze samen met de peterselie en de kaas door de rijst.

Breng op smaak met zout en peper en serveer direct.

Variatie: De aangegeven hoeveelheden zijn als bijgerecht voldoende voor 6 personen.

Een vegetarisch hoofdgerecht voor 4 personen maakt u door op het laatst gekrulde tahoe toe te voegen.

**Kooktip 1:** Voor plakjes ui: maak de ui schoon en snijd hem van boven naar beneden door. Leg hem met de snijvlakken naar beneden en snijd hem in de lengte in plakjes.

**Kooktip 2:** Voor uisnippers: doet u precies hetzelfde als boven beschreven.

Deel de ui vervolgens overdwars in drieën en snijd hem in de lengte klein.

Parboiled rijst bevat meer vitamines dan normale rijst.

## Rijst met olijven



- 2 eetlepels olijfolie
- 50 gr magere spekreepjes
- 1 gesnipperde ui
- 2 gesnipperde teentjes knoflook
- 1 rode paprika in stukjes
- 350 gr rijst
- 1 liter runderbouillon (tabletten)
- 1/2 eetlepel pasta- en pizzakruiden (McCormick)
- 2 tomaten in stukjes
- 75 gr gevulde olijven (potje)
- 10 takjes basilicum in reepjes

Verhit de olie in een pan en fruit het spek met de uien en de knoflook glazig.

Voeg de paprika toe en fruit deze 2 minuten mee.

Schep de rijst erdoor en laat deze al omscheppend glazig worden.

Doe de bouillon, pasta- en pizzakruiden en de tomaatstukjes erbij en bring het geheel aan de kook.

Zet de pan op een vlamverdeler en laat de rijst afgedekt in ñ 20 minuten gaar koken; schep tussentijds enkele malen om.

Snijd de olijven in plakjes.

Schep de helft van de olijven en de basilicum door de rijst en garneer met de rest.

### **Mosterdrijst**



(2 personen)

150 gr snelkookrijst

zout

4 eetlepels slagroom

1 eetlepel grove mosterd

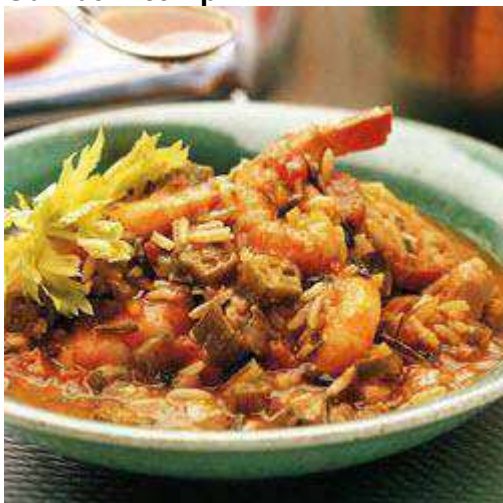
witte peper

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.

Klop de slagroom halfstijf en schep de mosterd erdoor.

Schep het mosterdmengsel door de rijst en breng op smaak met peper.

## Gumbo met kip



(hoofdgerecht voor 4 personen)

2 flinke uien

3 teentjes knoflook

1 rode paprika

4 stengels bleekselderij

8 kipkarbonades

5 eetlepels olie

6 eetlepels bloem

3/4 liter kippenbouillon uit een pot of van tabletten

3 laurierblaadjes

1 theelepel gedroogde tijm

1 theelepel cayennepeper

zout, versgemalen peper

300 rijst

Snipper de ui en de knoflook.

Snijd de schoongemaakte paprika in blokjes en de bleekselderij in plakjes.

Haal het vel van de kipkarbonades.

Bak de stukken kip in de hete olie rondom goudbruin en schep ze uit de pan.

Roer de bloem door de olie en laat die al roerend op laag vuur diepbruin kleuren.

Doe de ui, de knoflook, de paprika en de bleekselderij in de pan en bak ze kort mee.

Giet de bouillon erbij en voeg de laurblaadjes, de tijm en de cayennepeper toe.

Laat de saus regelmatig roerend 30 minuten pruttelen en breng verder op smaak met zout en peper.

Leg de stukken kip in de saus en laat ze in 35 minuten gaar worden.

kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en server de gumbo op de rijst.

\* Gumbo is een typisch gerecht uit Louisiana, de Amerikaanse staat waarin New Orleans ligt, h,t gebied van de cajun en de Creoolse keuken. Vaak worden er in een Gumbo ook okra's verwerkt.

De okra, die in veel tropische gebieden op grote schaal wordt gekweekt en gegeten, is een groene spitstoelopende, vingerlange vruchtgroente. Ze worden daarom ook wel 'Lady fingers' genoemd.

\* Als u uw gumbo bereidt, is het belangrijkste dat de roux van de olie en de bloem de tijd krijgt om mooi diepbruin te kleuren.

## Creoolse rijst



(2 personen)

1 rode ui

3 stengels bleekselderij

6 takjes peterselie

2 eetlepels olie

150 gr langkorrelrijst

1 kippenbouillontablet

Versgemalen zwarte peper

Pel en snipper de ui, snijd de bleekselderij in stukjes en knip de peterselie fijn.

Verhit de olie in een braadpan en bak de ui en de bleekselderij 3 minuten.

Schep de rijst erdoor en bak hem even mee.

Verkruimel het bouillontablet erboven, voeg 2 1/2 dl water toe en breng het aan de kook.

Kook de rijst in 20 minuten gaar.

Breng op smaak met peper en strooi de peterselie erover.

## Pilav met feta en ei



- 2 eieren
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 30 gr boter
- 2 1/2 theelepel kerriepoeder
- 50 gr geschaafde amandelen
- 300 gr kortkokende zilvervliesrijst
- 1 liter kruidenbouillon (van tablet)
- 200 gr doperwtjes (diepvries)
- 50 gr rozijnen (Sultana's)
- 200 gr feta
- peper, zout
- 2 eetlepels grofgehakte peterselie

Kook de eieren in 10 minuten hard, pel ze en hak ze grof.

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Verhit de boter in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook 2 minuten.

Voeg het kerriepoeder en de geschaafde amandelen toe en bak ze 2 minuten mee.

Schep de rijst erdoor en bak tot de rijst glazig ziet.

Schenk de bouillon erbij en breng het geheel al roerend aan de kook.

Voeg na ñ een kwartier de doperwtjes toe en kook nog 5 minuten.

Schep de eieren, de feta en de rozijnen erdoor en warm even door.

Breng op smaak met wat peper en zout en bestrooi met de peterselie.

### **Oriëntale**



300 gr snelkookrijst

1 bouillontablet

1 ui

3 schijven ananas

1 banaan

1 kiwi  
1 appel  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels olie  
3 eetlepels shoarmavlees  
3 eetlepels gehakte peterselie

Kook de rijst met een bouillontablet gaar volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de rijst in een vergiet afkoelen.

Snipper de ui.

Maak de ananas, banaan, kiwi en appel schoon, snijd ze in blokjes en besprenkel ze met citroensap.

Verhit de olie in een wadjan (of braadpan) en laat de ui glazig worden.

Voeg het shoarmavlees toe en laat dit al roerend gaar worden.

Voeg de rijst er beetje bij beetje bij en laat het geheel door en door heet worden.

Schep het fruit met de gehakte peterselie door de rijst en serveer het gerecht direct.

## Rijst Orientale



(1-2 personen)

rijst

zout

boter of olie

1 kleine courgette

knoflook naar smaak

peper en zout naar smaak

2 eetlepels pijnboompitten

1 gesneden ui

7 1/2 dl kippenbouillon

4 eetlepels rozijnen

1/2 eetlepels suiker

1 plak lamsvlees

1/2 eetlepels piment

1/2 theelepel kaneel

1 1/2 eetlepels dille

Doe de rijst met wat zout in een kom met kokend water, roer even door en laat staan tot het is afgekoeld.

Giet de dan af en zet hem apart.

Verhit de boter of olie in de pan, voeg het gesneden vlees toe en bak dit lichtbruin.

Voeg dan, al roerend, de pijnboompitten, de ui, de knoflook en de in blokjes gesneden courgette toe en laat het geheel, onder af en toe roeren, op matig vuur  $\approx$  5 minuten staan.

Voeg hierna de geweekte en uitgelekte rozijnen, zout, peper, de suiker en de kippenbouillon toe, roer het geheel even door en voeg de rijst toe.

Roer nogmaals door en breng het aan de kook.

Laat zacht doorkoken tot het vocht bijna geheel is geabsorbeerd en doe er dan de piment en de kaneel bij.

Laat onder af en -toe roeren op laag vuur nog  $\approx$  10 minuten doorkoken.

Zet het vuur uit, doe het deksel op de pan, laat een paar minuten staan en voeg vlak voor het serveren de dille toe.

## Gebakken rijst



300 gr rijst

2 uien

50 gr ontbijt spek

5 eetlepels olie

zout, peper

1 bouillontablet  
300 gr kipfilet  
150 gr champignons  
30 gr boter  
1 blikje doperwten  
1 klein blikje tomatenpuree  
2 eetlepels peterselie

Was de rijst en laat hem uitlekken.

Fruit de gesnipperde uien en het fijngesneden ontbijtspek in de olie.

Voeg de rijst toe en bak die mee tot de korrels goudgeel zijn. Voeg dan 5 1/2 dl water, het bouillontablet, zout en peper toe en laat het allemaal aan de kook komen.

Laat het  $\approx$  30 minuten zachtjes koken.

Snijd de kipfilet fijn en de champignons in plakjes en bak ze samen in een koekenpan in de boter.

Schep de uitgelekte doperwten en de tomatenpuree door de rijst en laat alles in 5 minuten warm worden.

Schep er dan de kipfilet en de champignons door en strooi er de peterselie over.

### **Oriëntaalse gebakken rijst**



350 gr (rondkorrel) zilvervliesrijst  
100 gr mager gerookt spek in blokjes

2 eetlepels olie  
1 gesnipperde ui  
1 geperste teentje knoflook  
2 theelepels geraspte gemberwortel  
100 gr champignons in plakjes  
100 gr peultjes schuin in reepjes  
1 grote wortel (+- 100 g) in luciferdunne reepjes  
4 lente-uitjes in dunne ringen  
1 eetlepel sesamolie  
1 eetlepel sojasaus

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Bak de blokjes spek in olie op zacht vuur in +- 15 minuten uit.

Schep het spek uit de pan en laat het op keukenpapier uitlekken.

Bak in het achtergebleven vet de ui, knoflook, gember, champignons, peultjes en wortel ñ 5 minuten al omscheppend.

Schep er de lente-ui, gekookte rijst, sesamolie en sojasaus door.

Serveer de gebakken rijst met reepjes komkommer, partjes tomaat en kroepoek.

## Gebakken rijst met kappertjes, ansjovis en olijven



(2 personen)

2 eetlepels gevulde olijven met amandelen

4 ansjovisfilets

1 rode ui

3 eetlepels slaolie

350 gr gekookte rijst

1 theelepel Italiaanse keukenkruiden

1 eetlepel kappertjes

1 eetlepel citroensap

zout, versgemalen peper

Halveer de olijven.

Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes.

Pel en snipper de ui.

Verhit de olie en bak de ui hierin op laag vuur  $\approx$  3 minuten.

Zet het vuur hoog, voeg al roerend de olijven, de ansjovisfilets, de helft van de rijst, de keukenkruiden en de kappertjes toe, bak het mengsel al roerend 3 minuten en voeg vervolgens, nog steeds roerend, beetje bij beetje de rest van de rijst toe.

Breng de gebakken rijst op smaak met het citroensap, zout en peper.

## Gebakken rijst met kip



300 gr rijst  
2 uien  
50 gr ontbijtspek  
5 eetlepels olie  
zout, peper  
1 bouillontablet  
300 gr kipfilet  
150 gr champignons  
30 gr boter  
1 blikje doperwten  
1 klein blikje tomatenpuree  
2 eetlepels peterselie

Was de rijst en laat hem uitlekken.

Fruit de gesnipperde uien en het fijngesneden ontbijtspek in de olie.

Voeg de rijst toe en bak die mee tot hij goudgeel is.

Voeg dan 5 1/2 dl water, het bouillontablet, zout en peper toe, laat het geheel aan de kook komen en laat het ñ 30 minuten zachtjes koken.

Snij de kipfilet in stukjes en de champignons in plakjes en fruit ze samen in de koekenpan in de boter.

Schep de uitgelekte doperwten en de tomatenpuree door de rijst en laat dit dan nog 5 minuten warm worden.

Schep de kipfilet en de champignons erdoor en strooi er de peterselie over.

### **Gebakken rijstrand**



300 gr rijst

1 fijngesnipperde ui

wat olie

1 bouillontablet voor 1/2 liter

6 1/2 dl water

1 klein blikje doperwten

Fruit de ui in de olie bruin.

Voeg de gewassen en uitgelekte rijst toe en bak ook die goudbruin.

Giet er het water met het bouillonblokje bij en kook de rijst in  $\approx$  15 minuten gaar.

Schep er de uitgelekte doperwten door.

Vet een rijstrand van  $\frac{3}{4}$ -1 liter inhoud met wat olie in, schep de rijst erin, druk die goed aan en laat hem 1-2 minuten staan.

Keer de rand dan om en serveer hem met bijvoorbeeld een groentemengsel of ragout.

### **Rijstrand met mais en broccoli**



300 gr snelkookrijst

zout

1 blikje Mexicaanse mais

10 gr boter

4 eieren

1 struikje broccoli

1 zakje kerriesaus

Kook de rijst  $\approx$  8 minuten in water met zout.

Giet de mais af en verwarm die de laatste 3 minuten met de rijst mee.

Vet een rijstrand in, schep er de afgegoten rijst en maïs in en druk een beetje aan.

Dek de rand met een platte schaal af, pak het geheel in een flinke handdoek en laat het zo ñ 15 minuten staan.

Kook de eieren in 10 minuten hard, pel ze en snijd elk ei in 6 partjes.

Maak de broccoli schoon, snijd ze in roosjes, kook die in 5 minuten gaar en giet ze af.

Maak de kerriesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Keer de rijstrand op de schaal om, schep de broccoli in het midden en leg de eipartjes om de rand heen.

Geef de saus er apart bij.

### **Rijstkoekjes**



100 gr rijstbloem

1/4 liter kippenbouillon

Zeef de rijstbloem boven een kom.

Voeg enkele druppels water toe, zodat u er een soepel deeg van kunt kneden en vorm daar platte koekjes van.

Breng de kippenbouillon tegen de kook aan en laat hem zachtjes pruttelen.

Laat de koekjes hierin in 7-8 minuten gaar worden.

Laat ze in het kookvocht afkoelen.

## Kruidige meergranenrijst



Verhit in een pan 2 eetlepels (olijf)olie, fruit hierin 1 gesnipperd sjalotje goudbruin en bak 325 gr meergranenrijst (Lassie) 3 minuten mee.

Verkruimel er 1 groentebouillontablet boven, voeg geleidelijk 3/4 liter water toe en kook de rijst afgedekt in ñ 8 minuten zachtjes gaar.

Roer er voor het opdienen 1 eetlepel gesnipperde peterselie door.

## Hartige amandelrijst



2 eetlepels boter  
2 theelepels kerriepoeder  
1/2 liter water  
200 gr droogkokende rijst  
zout  
50 gr geschaafde amandelen

Verhit de boter in een braadpan en fruit de kerrie daarin ñ 1 minuut.

Schenk het water erbij en voeg het zout toe.

Voeg, als het water kookt, de rijst toe en kook die in ñ 25 minuten gaar.

Rooster de amandelen even in een koekenpan.

Roer, als de rijst gaar is, alles door elkaar.

## Amandelrijst



350 gr rijst  
50 gr blanke amandelen  
1/2 theelepel chilipoeder  
25 gr boter  
3 eieren  
100 gr doperwtjes (diepvries)  
6 eetlepels fijngeknipte bieslook  
50 gr geraspte Cheddar

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en schep er de chilipoeder door.

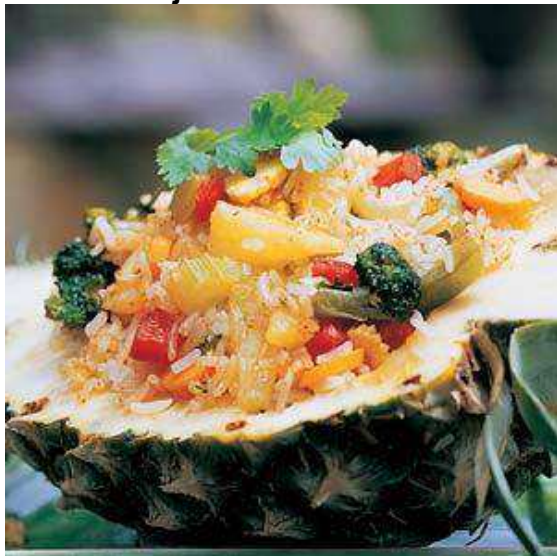
Verhit de boter in een pan, voeg hieraan de losgeklopte eieren toe en laat het ei al roerend stollen.

Schep de (ontdooide) doperwtjes erdoor en warm ze even mee.

Schep er de rijst, de helft van de amandelen, 4 eetlepels bieslook en de Cheddar door.

Garneer de rijst met de rest van de amandelen en bieslook.

## Gebakken rijst met ananas



350 gr Pandanrijst  
1 rood pepertje  
1 klein blikje ananasschijven (227 gr)  
2 tomaten  
3 eetlepels olie  
2 teentjes knoflook in plakjes  
1/5 blok santen  
1/2 eetlepel nam pla (Thaise vissaus)  
2 bosuitjes in ringetjes  
3 eetlepels grofgehakt korianderblad  
zout, peper

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snij het pepertje, zonder zaadjes, in ringetjes.  
Laat de ananas uitlekken en snij de schijven in stukjes.  
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in reepjes.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin het pepertje samen met de knoflook goudbruin.

Schep de rijst erdoor en bak die 5 minuten mee.

Schep de ananas, tomaat, santen, nam pla, bosui en de helft van de koriander erdoor.

Verwarm de rijst al omscheppend tot de santen is gesmolten.

Breng op smaak met wat peper en zout en garneer met de rest van de koriander.

### **Gele rijst met rozijnen en abrikozen**



3 sinaasappels

2 eetlepels olie

1 theelepel kaneel

1/2 theelepel kruidnagelpoeder

1 theelepel koenjit

200 gr rijst

4 gedroogde abrikozen

25 gr rozijnen

25 gr blanke amandelen

zout, peper

Was 1 sinaasappel onder stromend water en droog hem goed.  
Rasp de oranje schil er in dunne sliertjes af.  
Pers de sinaasappel uit en vul het sap met water aan tot 3 dl.  
Verhit de olie in een pan en fruit de kaneel, het kruidnagelpoeder en de koenjijt enkele tellen aan.  
Bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zijn.  
Voeg het aangelengde sinaasappelsap, de geraspte sinaasappelschil, 1 theelepel zout en peper toe.  
Kook de rijst 20 minuten op zacht vuur.  
Snijd intussen de abrikozen in kleine stukjes.  
Schep de rozijnen en de abrikozen door de rijst.  
Kook de rijst in nog 5 minuten zachtjes gaar.  
Rooster de amandelen goudbruin in een droge koekenpan en schep ze door de rijst.  
Doe de rijst over in een voorverwarmde schaal.  
Lekker bij gegrilde kip en sperziebonen.

### **Dessertrijst met bitterkoekjes**



(2 personen)

75 gr kortkokende dessertrijst

1 bekertje garderoom (2 dl)

2 dl melk

6 bitterkoekjes

4 eetlepels appelsap

2 eetlepels rozebotteljam  
1 eetlepel suiker

Kook de rijst met de garderoom en de melk volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Besprenkel de bitterkoekjes met 3 eetlepels appelsap en laat het evenintrekken.

Roer de jam en 1 eetlepel appelsap door elkaar.

Verkruimel de bitterkoekjes.

Roer de suiker door de roomrijst.

Verdeel de helft van de rijst over 2 glazen schaaltes en schep er 3/4 deel van de bitterkoekjes en van het jammengsel op.

Verdeel de rest van de rijst erover en garneer met de rest van de jam en de bitterkoekjes.

Serveer het warm.

### **Rijstdessert met amandelen**



(2 personen)

50 gr kortkokende dessertrijst (Lassie)

1/4 liter melk

25 gr geschaafde amandelen

50 gr suiker

25 gr gemalen amandelen

4 eetlepels zure room

4 eetlepels aardbeiensaus

Breng de rijst met de melk aan de kook en laat de rijst onder af en toe roeren in  $\approx$  15 minuten gaar worden.

Rooster intussen de geschaafde amandelen in een droge koekenpan goudbruin.

Roer de suiker, de gemalen amandelen en de zure room door de gare rijstebrij.

Schep het rijstdessert in 2 schaaltes en schep de aardbeiensaus en de geroosterde amandelen erover.

### **Rijstdessert met kokos**



250 gr basmatirijst

1 liter water

150 gr kokoscreme

2 eetlepels honing of appeldiksap

2 eetlepels rozenwater

1/2 theelepel fijngemaakte en in water opgeloste saffraan

1/2 theelepel kardemom

250 gr gehakte dadels

Kook de rijst tot hij brijachtig is.

Voeg steeds wat water toe om aanbranden te voorkomen.

Los de kokoscr $\ddot{u}$ me in de rijstebrij op en laat het geheel afkoelen.

Roer er de honing of het appeldiksap, het rozenwater, de saffraan en de kardemom door.  
Verdeel dit mengsel over 5 schaaltes en versier die met stukjes dadel.

### **Rijstebrij**



(3 personen)

1 liter melk

100 gr rijst

Breng de melk aan de kook.

Was de rijst en strooi ze in kokende melk.

Laat de brij onder af en toe roeren ñ 1 uur koken.

Geef er kaneel en suiker bij.

## Boeboer santen hitam



(Zwarte rijstebrij met kokosmelk)

Breng 2 liter water aan de kook en strooi er 250 gr rijst en 1 mespuntje zout in.

Snijd 2 blokken santen in kleine stukjes en voeg die beetje bij beetje aan de kokende rijst toe.

Leg een 'zwart plaatje' onder en een deksel op de pan en laat de rijst, onder af en toe roeren, ñ 1 1/2 uur koken.

Haal de pan, als het een stevige brij is geworden, van het vuur. Doe de rijstebrij in schaaltes en laat afkoelen.

Smelt een schijf Javaanse suiker (Goela Djawa) in een pannetje en laat het, met een stuk sereh (citroengras) erin, wat inkoken.

Haal de sereh eruit, voordat u de siroop over de rijstebrij schenkt.

## Deense rijstebrij met chocola



Voor de rijstebrij:

1 liter melk  
100 gr rijst  
een snuffje zout  
2 zakjes vanillesuiker  
50 gr suiker  
kaneel

### **Verder:**

125 gr bitterkoekjes  
2-3 eieren  
50 gr basterdsuiker  
2 eetlepels cacao

Kook de rijst met de melk, 1 zakje vanillesuiker en een snuffje zout gaar.

Roer de rijstebrij even door en breng op smaak met suiker en kaneel.

Verkruimel de bitterkoekjes en roer deze door de gare rijstebrij. Splits de eieren.

Klop de eierdooiers met het tweede zakje vanillesuiker los, roer er wat hete rijstebrij door en voeg dit weer bij de rijstmassa. Verdeel deze in tweeën en roer het cacao-poeder door de ene helft.

Klop het eiwit tot stijve pieken.

Verwarm de oven 5 minuten voor op 160 gr C.

Schep eerst de chocoladerijstebrij in een ovenschotel en dek af met de vanilleriesstebrij.

Zet de schotel in de oven en bak 12-15 minuten tot de rijstebrij goudgeel wordt en gaat rijzen.

Serveer direct, omdat het gerecht snel inzakt.

### **Deense rijstsouffle**



1/2 liter melk

75 gr rijst

1 gr zout

2 eieren

ñ 50 gr suiker

(2 lepels rum)

150 gr bitterkoekjes

Kook van de melk, de rijst en het zout rijstebrij.

Splits de eieren en klop de eiwitten stijf.

Roer de dooiers met wat suiker uit en roer ze met de overige suiker door de rijstebrij.

Schep de pap luchtig door het eiwit en leg hem direct laag om laag met de in melk of de rum geweekte bitterkoekjes in een beboterde vuurvaste schaal; de bovenste laag uit rijstebrij bestaan en de schaal men tenhoogste voor 3/4 zijn gevuld.

Zet de schaal iets onder het midden in een zeer hete oven (n̄ 240 gr C) en laat het gerecht hierin in n̄ 15 minuten rijzen en lichtbruin worden.

Serveer direct.

### **Rijstepap met boerenjongens**



(2 personen)

50 gr kortkokende dessertrijst

2 dl melk

1 dl slagroom

1/4 theelepel kaneelpoeder

4 schijfjes citroen

25 gr suiker

1 dl boerenjongens

Breng de rijst met de melk, de slagroom, de kaneel, 2 schijfjes citroen en de suiker aan de kook en laat het geheel onder af en toe roeren in 15 minuten gaar worden.

Verwijder de meegekookte schijfjes citroen.

Schep de rijstepap in 2 dessertschaaltjes, schep de boerenjongens erover en garneer met de rest van de schijfjes citroen.

### **Vanillerijst met kokos**



(6 personen)  
1/2 vanillestokje  
1 liter melk  
80 gr suiker  
80 gr geraspte kokos  
1/2 theelepel gemalen gember  
1 eetlepel geraspte limoenschil  
200 gr ronde korrelrijst

Snijd het vanillestokje in de lengte open en kras er het poeder uit.

Breng het poeder samen met de melk, de suiker, de kokos, de gember en de limoenschil aan de kook, voeg de rijst toe en kook die, onder regelmatig roeren, op laag vuur gaar.

Maak enkele seizoensvruchten schoon, hak het vruchtvlees in blokjes en dien ze samen met de vanillerijst op.

## Abrikozenrijst



75 gr voorgewelde abrikozen  
100 gr kortkokende dessertrijst (Lassie)  
1/2 liter volle melk  
4 eetlepels kristalsuiker  
4 eetlepels witte basterdsuiker

Was de abrikozen en snijd ze in stukjes.

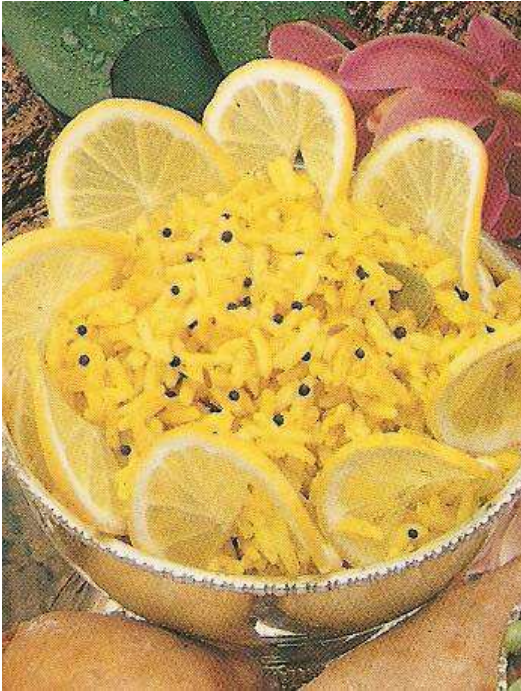
Breng de rijst met de melk en de stukjes abrikoos aan de kook en kook de rijst op laag vuur in 12 minuten gaar.

Schep de kristalsuiker erdoor en verdeel het mengsel over 4 ovenvasteschaaltjes.

Druk de rijst aan en strooi er de basterdsuiker over.

Zet de schaaltes 5 minuten onder de hete grill en laat de suiker goudbruin kleuren.

## Citroenrijst



150 gr droogkokende rijst  
2 citroenen  
150 gr suiker  
1 ei  
1 theelepel kaneel  
1 theelepel citroenrasp

Kook de rijst met 4 dl water en een theelepel citroenrasp in  $\approx$  30 minuten gaar.

Pers de citroenen uit en schep het sap, de suiker, het ei en de kaneel door de rijst.

Schep de rijst in kopjes, druk hem aan en stort de rijst op bordjes.

## Gekoelde rijstpudding



(8 personen)  
250 gr paprijsjt  
1 liter melk  
een snufje zout  
100 gr suiker  
de dunne schil van 1 gewassen citroen  
300 gr aardbeien  
6 schijven ananas uit blik  
8 halve abrikozen uit blik  
8 blaadjes witte gelatine  
4 cc oranje Curaçao  
3/8 liter slagroom  
1 volle theelepel suiker

Spoel de rijst in een zeef onder de koude kraan af en laat hem goed uitlekken.  
Breng de melk met het zout, de suiker en de citroenschil aan de kook, voeg er de rijst bij en laat deze met het deksel op de pan op laag vuur in 40 minuten 'smoorgaar' worden.

Was de aardbeien, laat ze goed uitlekken, verwijder de kroontjes en halveer ze.  
Laat de schijven ananas uitlekken en snijd ze in stukken.  
Laat ook de abrikozen goed uitlekken.  
Week de gelatine  $\approx$  5 minuten in koud water, knijp ze uit en los ze in 2 lepels heet water op.  
Roer er de sinaasappellikeur door en meng dit alles door de rijst.  
Laat de rijst onder regelmatig roeren afkoelen (zet de pan in een bak koud water).  
Zet de afgekoelde rijst daarna 25 minuten in de koelkast.  
Klop 1/4 liter slagroom stijf en meng deze door de rijst.  
Spoel een puddingvorm met een inhoud van 1 1/2 liter met koud water om en vul de vorm laag om laag met de rijst en de vruchten (de bovenste laag moet uit rijst bestaan).  
Houd enkele stukjes ananas en halve aardbeien achter voor de garnering.  
Zet de vorm tenminste 3 uur in de koelkast.  
Klop de rest van de slagroom met de suiker goed stijf en vul er een spuitzak met kartelmondje mee.  
Stort de rijstpudding op een schaal en garneer met slagroomrozetjes en vruchten.  
Serveer de pudding met een warme chocoladesaus.

## Kokosrijstpudding



3/4 liter melk  
een snuffje zout  
180 gr paprijsjt  
75 gr boter  
150 gr suiker  
3 eieren  
1 citroen  
2 eetlepels rum  
100 gr geraspte kokos  
10 gr geraspte kokos

Breng de melk met wat zout aan de kook, voeg de rijst toe en laat die in ruim 30 minuten tot pap koken.

Roer de boter, de suiker, het eigeel, de rum en de geraspte citroenschil tot een creme en roer de grootste portie kokos en de afgekoelde paprijsjt daardoor.

Vet een puddingvorm in, bestrooi de binnenkant met de kleine hoeveelheid kokos en schep het mengsel erin.

Zet de vorm in een pan met kokend water een laat de pudding zo in 60 minuten gaar worden.

Laat de pudding afkoelen en serveer hem met aardbeien(saus).

## Rice and breadpudding



- 175 gr droog brood
- 3 eieren
- 50 gr suiker
- 1 eetlepel amandelsiroop
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 theelepel speculaaskruiden
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel nootmuskaat
- 2 eetlepels boter
- 3 dl melk
- 3 dl room
- 40 gr gedroogde abrikozen
- 50 gr bruine amandelen
- 50 gr kleefrijst
- 1 1/2 dl melk

1 theelepel vanille-extract  
boter

Verwarm de oven voor op 170 gr C en laat de broodbrokjes hierin kleuren.

Doe de eieren in de mixer of keukenmachine en laat op hoge snelheid 3 minuten draaien.

Doe er de suiker, de vanillesuiker en de amandelsiroop bij en draai nog even kort door.

Meng er dan de gesmolten boter, de broodbrokjes en de room door en spatel de amandelen en de gesneden abrikozen luchtig door het mengsel.

Kook de rijst in de melk met de vanille gaar en laat enigszins afkoelen.

Meng de rijst door het broodmengsel en doe het geheel in een beboterd cakeblik.

Bak de pudding in de op 150 gr C voorverwarmde oven in 90 minuten gaar.

Stort het geheel op een rooster en laat enigszins afkoelen.

Snijd er plakken van en serveer met Limoen-citroensaus met munt (zie het recept hieronder).

## Lime-lemonsauce with mint



het sap van 1 citroen  
het sap van 2 limoenen  
100 gr suiker  
10 muntblaadjes  
4 theelepels ma $\zeta$ zena  
2 theelepels vanille-extract  
2 dl water

Doe het sap en het water in een gecamilleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook.

Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de ma $\zeta$ zena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 eetlepels water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef saus en voeg er de laatste 2 fijngesneden muntblaadjes bij. Laat de saus afkoelen en serveer bij de rice and breadpudding.

## Keizerinnerijst



6 dl melk  
1 zakje vanillesuiker  
60 gr rijst  
6 blaadjes witte gelatine  
2 1/2 dl slagroom  
2-3 eetlepels likeur  
1/2 flesje rode bessensaus  
2 blaadjes witte gelatine  
50 gr suiker

Kook de rijst met de vanillesuiker in  $\approx$  20 minuten in de melk gaar.

Week de gelatine in ruim koud water en los ze van het vuur af in het rijstmengsel op.

Roer de suiker erdoor en laat het afkoelen.

Klop de slagroom stijf en schep dit samen met de likeur door de nog niet dik geworden rijst. Giet de bessensaus in een steelpan. Week nog 2 blaadjes gelatine.

Breng de saus aan kook en los er van vuur af de gelatine in op. Stort dit in een koud omgespoelde puddingvorm en laat die snel afkoelen, zodat de gelei stevig wordt.

Schenk dan de rijst erbij en laat in de koelkast opstijven.

## Rijstcharlotte met peertjes



1 pak lange vingers  
1/2 liter melk  
80 gr (pap)rijst  
80 gr suiker  
4 blaadjes witte gelatine  
2 eiwitten  
1 citroenschil  
1/2 theelepel maizena  
gare stoofpeertjes of een blik peren op sap  
1 eetlepel boter  
een charlottevorm of andere puddingvorm

Vet de vorm in en bekleed hem met lange vingers, met de suikerlaag naar buiten.

Breng de melk met de citroenschil aan de kook, voeg de rijst toe en laat die, onder af en toe roeren, in ñ 1 uur tot pap koken.

Week de gelatine en sla de eiwitten stijf.

Snijd de peertjes fijn en verwarm ze in hun kookvocht.

Bind de saus met de maizena.

Verwijder, als de rijst alle melk heeft opgenomen, de citroenschil.

Los de uitgeknepen gelatine in 1 eetlepel kokend water op en roer dit goed door de rijst.

Schep de suiker en de eiwitten voorzichtig door de rijst en doe de massa over in de vorm.

Laat het in koelkast in ñ 2 uur goed koud worden en opstijven.

Stort de charlotte voor het serveren en serveer met de warme peertjes en de saus.

### **Lemper met abrikozen**



50 gr kleefrijst of (kortkokende) dessertrijst

3 eetlepels bruine suiker

100 gr gedroogde abrikozen

2 eetlepels gemberbolletjes

100 gr geraspte kokos

4 eetlepels gembersiroop

1 eetlepel citroensap

Laat de rijst op laag vuur in 4 1/2 dl water in ñ 30 minuten zachtjes gaar en dik worden (kortkokende dessertrijst ñ 12 minuten).

Maak intussen de vruchtenvulling.

Snipper daarvoor de abrikozen (sommige gedroogde abrikozen moeten eerst 15 minuten worden geweld, maar de vruchten mogen niet te vochtig worden), hak de gemberbolletjes fijn en meng dit met de bruine suiker door elkaar.

Spreid de rijst op een werkblad uit tot een lap van  $\approx 1 \frac{1}{2}$  cm dik.

Verdeel deze in rechthoeken van 6 x 6 cm, leg hierop wat van de vruchten en vorm rolletjes van de rijst.

Verpak de rolletjes in magnetronfolie en stoom ze in  $\approx 10$  minuten warm en gaar.

Haal ze uit het folie en rol ze door de geraspte kokos.

Vermeng de gembersiroop met het citroensap en geef deze saus bij de rolletjes.

**Tip:** Dit gerecht wordt heel bijzonder als u de rolletjes in banane- of lotusbladeren verpakt.

### Rijstev laaitjes



(6-8 stuks)

Voor het deeg:

20 gr gist

1 dl lauwe melk

250 gr bloem  
50 gr boter  
1 mespuntje zout  
1 ei  
50 gr witte basterdsuiker

**Voor de vulling:**

250 gr paprijs  
1 liter melk  
100 gr suiker  
1 zakje vanillesuiker  
3 eieren  
3 dl slagroom  
3 eetlepels basterdsuiker  
50 gr pure chocolade  
(fruit voor de garnering)

Verbrokkel de gist boven een deel van de lauwe melk.  
Zeef de bloem in een kom en maak in het midden een kuiltje.  
Giet het gistmengsel daarin en laat het zo staan tot zich belletjes vormen.  
Voeg de overige ingrediënten toe en kneed het tot een soepel deeg.  
Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek 1 uur rijzen.  
Kneed het deeg opnieuw door en rol het op een met bloem bestoven werkvlak tot 8 ronde lapjes uit.  
Beboter de vlaaivormpjes, bedek ze met de deeglapjes en snijd overtollig deeg weg.  
Prik met een vork enkele malen in het deeg van de bodems en laat de vlaaibodems nogmaals onder de vochtige doek 30 minuten rijzen.  
Kook intussen een dikke pap van de rijst, suiker, vanillesuiker en melk.  
Splits de eieren.

Neem de pan van het vuur en roer de dooiers een voor een door de pap.

Klop de eiwitten stijf en schep ze door de rijstepap.

Verdeel de rijst over de bodems en bak de vlaaitjes in 20 minuten in een op 200 gr C voorverwarmde oven gaar.

Neem de vlaaitjes uit de oven en laat ze op een rooster afkoelen.

Klop de slagroom met de basterdsuiker stijf.

Rasp de chocolade.

Spuut met de slagroomspruit de rijstevlaaitjes met zigzagbewegingen vol slagroom.

Bestrooi de vlaaitjes met de chocolade en garneer ze eventueel met vruchten.

Rijst, zoals U heft gelezen is er echt veel te maken met rijst, het product rijst is eeuwenoud en dagelijks komen er nieuwe gerechten met rijst op de markt.

Ik hoop dat U heft genomen van mijn boek, binnenkort komen er meerdere boeken uit, hoid ze in de gaten.

Met vriendelijke kookgroet,

Frenk Mikkers,

Fighting Sports.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>