



Ruud 's Kookboek

Jamaicaanse recepten / v0.2

Inhoudsopgave.

| | |
|--|---|
| Jamaicaanse jerk..... | 3 |
| Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado..... | 4 |
| Gebruikte afkortingen..... | 6 |

Jamaicaanse jerk.



Menugang: Bijgerecht,
kruidenmix
Keuken: Jamaicaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: o.a. BBQ Bastard,
Boodschappen, Mistrix-
recepten.nl

Ingrediënten

1 tl allspice of piment-
poeder
1 tl chilipoeder (bijv.
Scotch Bonnet)
1 tl kaneelpoeder
2 tn knoflook, geperst
¼ tl nootmuskaat, vers-
gemalen
3 el olie, arachide- of
zonnebloem-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el sap, limoen- of
citroen-
2 sjalotjes, gesnipperd
(of 1 kleine ui)
½ el suiker, basterd-,
donkerbruine
1 tl tijm, gedroogde
- zout

Bereiding.

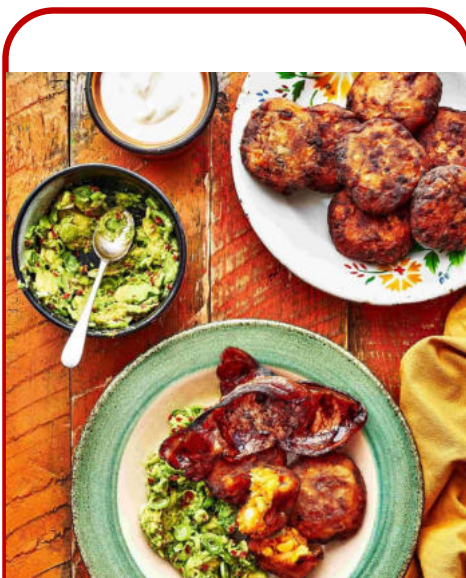
Vermaal alle ingrediënten tot een fijn poeder en bewaar die in een goed afgesloten pot op een donkere en droge plaats.

Tip:

Mix voor kip, vlees en zelfs groente.

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

Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Jamaicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foodies

Ingrediënten

1 aardappel (ca. 325 g)
2 aardappels, zoete (ca. 500 g)
2 avocado's, rijpe, geschild en ontpit
8 pl bacon, dikke
½ tl honing
1 limoen, uitgeperst
2 maïskolven
100 g meel, cassave-
100 ml olie, plant-aardige
¼-½ peper, fijngehakt (scotch bonnet of jalapeñ)
- peper, versgemalen
8 el room, zure
1 tl tamarinde-extract (bij de toko)
4 uitjes, lente-, in dunne ringetjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor (elektrisch: 200°C / hetelucht: 180°C).

Prik de zoete aardappels en de aardappel een aantal keer in met een scherp mes en rooster ze in de oven tot ze zacht zijn (45-60 min. voor de aardappel en 40-50 min. voor de zoete aardappel).

Draai ze halverwege de baktijd om.

Neem ze uit de oven, laat ze afkoelen tot je ze kunt oppakken, schraap het vruchtvlees uit de schil en prak het door elkaar tot een grof mengsel.

Schep, terwijl de aardappels roosteren, de avocado in een kom en prak ze een beetje.

Voeg de helft van de lente-ui, de scotch bonnet, het limoensap en een snufje zout en peper toe. Zet het in de koelkast.

Snij de maïskorrels van de kolven en kook ze ca. 3 min. in een pan gezouten water.

Spoel ze onder de koude kraan.

Voeg de maïs toe aan het aardappelmengsel, samen met de overige lente-ui en wat zout en peper.

Roer het mengsel rustig door elkaar en neem een deel van het mengsel ter grootte van een tomaat uit de kom.

Rol het op je werkblad tot een bal en druk de bal een beetje plat tot hij ca. 2,5 cm dik is.

Herhaal dit met de rest van het mengsel (12-14 koekjes).

Doe het cassavemeel in een ondiepe kom en rol de koekjes er voorzichtig doorheen om ze met het meel te bedekken.

Roer het tamarinde-extract en de honing met 1 el warm water door elkaar tot de honing en de tamarinde zijn opgelost.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur en leg de bacon erin. Bestrijk ze na ca. 1 min. met het tamarindemengsel, draai de bacon om en bestrijk de andere kant ook met het mengsel (het zal er eerst uitzien alsof de bacon kookt, maar herhaal het bestrijken van de bacon nog twee keer tot de bacon begint te karamelliseren).

Neem de bacon uit de pan als hij bruin gebakken is en houd de plakken warm.

Doe de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag, zodat de koekjes voor de helft onder de olie kunnen staan.

Verhit op het op een middelhoog vuur en bak de koekjes 3-4 min. aan beide zijden tot ze goudbruin zijn.

Laat op keukenpapier uitlekken en houd ze warm terwijl je de rest van de koekjes frituurt. Leg 2-3 koekjes op elk bord en serveer ze met de avocadopuree en 2 el zure room ernaast en

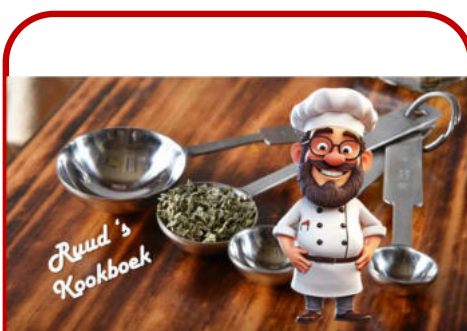
Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

2 plakjes bacon erbovenop.

Tips:

- In plaats van 2 maïskolven kun je ook 300 g maïs uit blik gebruiken.
- Het cassavemeel is verkrijgbaar bij de toko of ecologische supermarkt.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

| Afkorting | Betekenis |
|-----------|-------------------------|
| # | Aantal |
| ael | Afgestreken eetlepel |
| akl | Afgestreken koffielepel |
| atl | Afgestreken theelepel |
| bal | Balletje |
| bgls | Bierglas |
| bk | Bekertje |
| bkj | Bakje |
| bl | Blik |
| bld | Blaadje |
| blj | Blikje |
| blk | Blok |
| blkj | Blokje |
| bol | Bolletje |
| brd | Bord |
| brgls | Borrelglas |
| bs | Bosje |
| bdl | Bundel |
| cgl | Cocktailglas |
| cp | Cup(s) |
| dl | Deciliter |
| dln | Deel |
| dp | Dopje |
| drd | Draadje(s) |
| drp | Druppel(s) |
| dsl | Dessertlepel |
| ds | Doosje |
| el | Eetlepel (= 1/2 kol) |
| fls | Fles |
| flj | Flesje |
| g | Gram |
| gbk | Grote beker |
| gbl | Groot blik |
| gfl | Grote fles |
| gkp | Grote kop |
| gls | Glas (150 ml) |
| grl | Groentelepel |
| gzk | Grote zak |
| hoh | Half-om-half |
| hv | Handvol |
| jgls | Jeneverglas |
| kbk | Klein bakje |
| kbl | Klein blik |
| kbs | Klein bosje |
| kfl | Klein flesje |
| kg | Kilogram |
| kkrp | Kropje |
| kl | Kleine |
| klnj | Klontje |
| klnt | Klont |
| km | Kommetje |
| knl | Knol |
| kol | Koffielepel (= 2 tl) |
| kp | Kopje |
| kpj | Kuipje |



v2.5

| Afkorting | Betekenis |
|------------|--------------------|
| kpl | Klein plukje |
| kpt | Klein potje |
| krp | Krop |
| kst | Klein stukje |
| kstrk | Kleine struik |
| lgls | Likeurglas |
| m | Moot |
| mbl | Miniblikje |
| ms | Maatschepje |
| p.p. | Per persoon |
| par | Partje |
| pk | Pak |
| pkj | Pakje |
| pkt | Pakket |
| pl | Plak |
| plj | Plukje |
| ppj | Pijpje |
| prt | Portie |
| pt | Pot |
| ptj | Potje |
| rl | Rol |
| rp | Reep |
| sch | Scheutje |
| schf | Schijfje |
| schl | Schaaltje (150 g) |
| scht | Scheut |
| sl | Soeplepel |
| slg | Slagen |
| spr | Sprietje |
| stf | Staafje |
| stj | Stuk(je) |
| stk | Stokje |
| stl | Stengel |
| strk | Struik |
| strnk | Stronk |
| sn | Snee |
| snf | Snuifje |
| st | Stuk(s) |
| tb | Tablet |
| tf | Toefje |
| tl | Thee­lepel |
| tn | Teentje |
| trs | Tros |
| trsj | Trosje |
| tub | Tube |
| vel | Volle eetlepel |
| vl | Vel |
| vrk | Vierkantje |
| vlt | Vinger­lengte |
| voorb.tijd | Voorbereidingstijd |
| wgls | Wijnglas |
| zk | Zak(je) |

