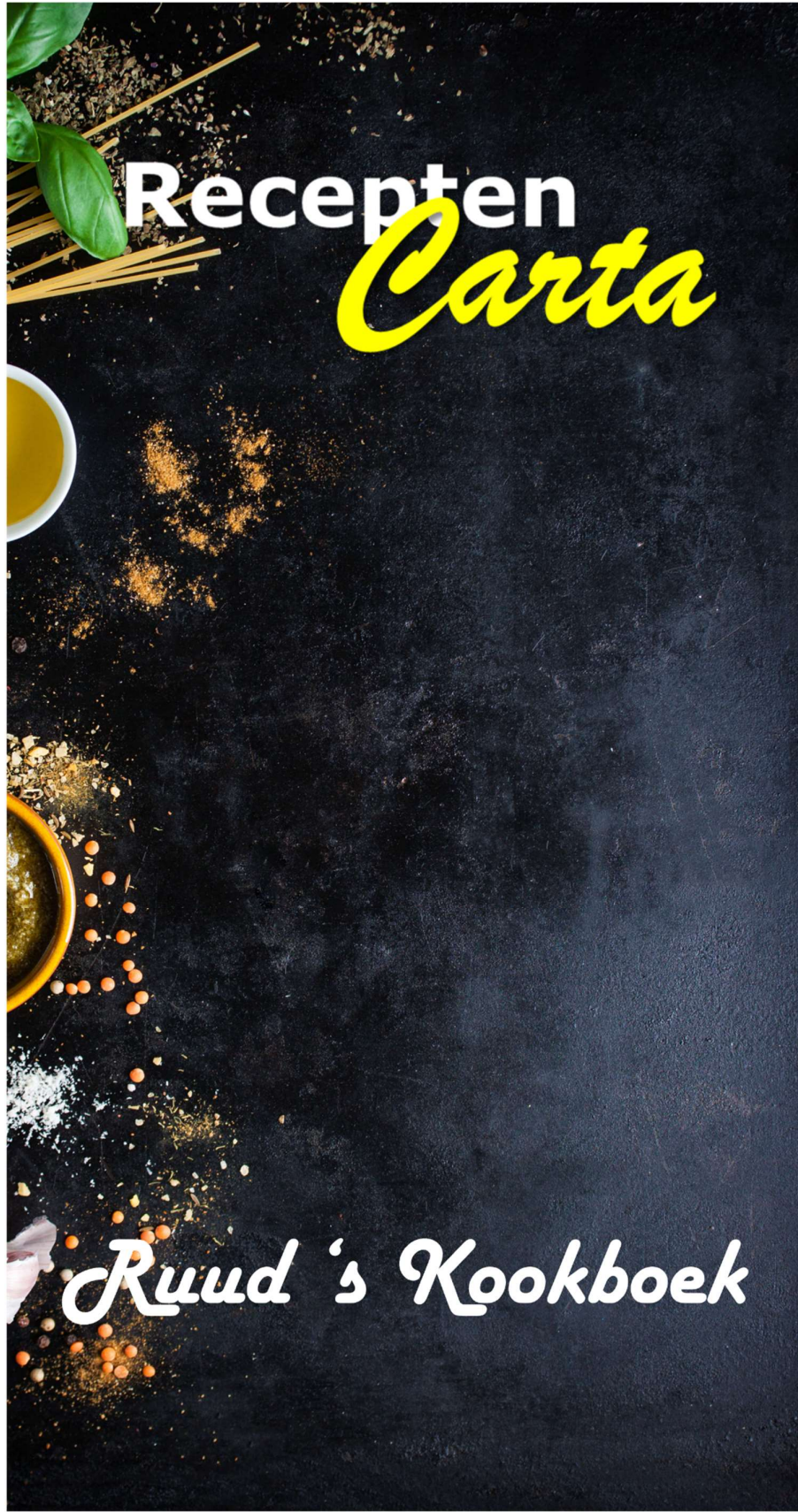




Indonesische recepten
(Carta2005-J. Plasmans)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel (Bataten) - gebakken met komijn en ketoembar
2. Aardappel groenten pot
3. Appel [gevuld] met kokosroom
4. Asperges (groen) met ei curry en koriander
5. Aubergines sambal met rode ui, knoflook en trassi
6. Avocado [gevuld] met komkommer, garnalen en sinaasappelsalade
7. Bananen [gebakken] met rum en sinaasappelsaus
8. Bananen [gegratineerd] met pistachenootjes
9. Basisrecept: Sambal oelek
10. Bouillon Fondue uit Indonesie
11. Courgette soep met tahoe en kerrie
12. Dragon boter met knoflook, sjalot, gember en kerrie
13. Eieren met ketjap uit Indonesie
14. Eieren uit Indonesie
15. Fruit cocktail: Exotische fruitvarianties
16. Garnalen salade met peultjes, bosui, sambal en sojasaus
17. Griesmeel vla met rode grapefruit
18. Groene kool schotel met spek blokjes en ketjap
19. Kabeljauw schotel met paprika
20. Kabeljauw uit Indonesie
21. Kalfs koteletten uit Indonesie
22. Kalkoen blokjes [geroerbakken] met appel (Jonagold) en kerrie
23. Kalkoen burger met taugé en bosui
24. Kalkoen curry met gember, kerrie, kokosmelk en koriander
25. Kalkoen reepjes met tomaten yoghurtsaus
26. Kalkoen schnitzel [gemarineerd] met koriander en knoflook
27. Kip [gedroogd] uit Indonesie
28. Kip [gemarineerd] met kemirinoetjes
29. Kip [gemarineerd] uit Bali
30. Kip [gesmoord] uit Indonesie
31. Kip bouillon met paddestoelen
32. Kip burger met mierikswortel
33. Kip drumsticks met ketjap citroen saus
34. Kip drumsticks uit Indonesie
35. Kip filet [gepocheerd] met gember uien en prei
36. Kip filet [geroerbakken] met peultjes, bosui en perzik
37. Kip filet met avocado mangosalsa
38. Kip filet met bananen kokos saus en garnalen
39. Kip karbonades met mosterd roomsaus
40. Kip karbonades met Spaanse pepers uit Indonesie
41. Kip reepjes [gerookt] salade met mango
42. Kip salade met bleekselderij, walnoten en ananas
43. Kip soep met ham en bleekselderij
44. Kip soep met taugé en omelet reepjes
45. Kip spies [gemarineerd] uit Indonesie
46. Kokos soep met kerrie, ui en spinazie
47. Komkommer met ketjap
48. Komkommer saus uit Indonesie
49. Kumquat [gepocheerd] met kaneel
50. Kwark taart met kokos, mango en ananas
51. Lams blokjes uit Indonesie
52. Lams koteletjes uit Indonesie
53. Lams reepjes met spinazie uit Indonesie
54. Linzen (rood) soep met ketoembar, uien, chilipoeder en koriander
55. Mais koekjes uit Indonesie
56. Mango pudding met kokos saus uit Indonesie
57. Mango taart met cruesli, kaneel en stroop
58. Meerval filet met prei en gember
59. Mie [gebakken] met prei en rode pepers
60. Mie met kip filet uit Hong Kong
61. Paksoi [geroerbakken] met paprika
62. Paprika salade met [gerookte] kip en honing

63. Pindakaas koekjes van Zandtaart deeg
64. Rabarber compote met gember en vanillesaus
65. Rawits sambal met ketjap
66. Rawits sambal met sjalot, lombok, gember en tomaten
67. Rawits sambal met sjalot, tomaten en limoen
68. Rijst (Basmati) met sereh en salam bladeren
69. Rijst (Ketan) met komkommer uit Indonesie
70. Rijst (Ketan) rol [gevuld] met witte kool, prei en sjalot
71. Rijst (Pandan) [gebakken] met rode peper en mini asperges
72. Rijst (Pandan) met quorn sate en seroendeng
73. Rijst (Wild) met wortel, djinten en karwij
74. Rijst met sperziebonen en gehakt uit Indonesie
75. Rijst met spitskool, ham en koriander
76. Rijst met tahoe, prei, uien, bananen en satesaus
77. Rijst uit Istemewa
78. Rijst uit Singapore
79. Runder gehakt met lombok en rawits in witte kool bladeren
80. Runder gehakt omelet uit Indonesie
81. Runder reepjes uit Indonesie
82. Runder riblappen uit Indonesie
83. Snijbonen met uien, sambal oelek en suiker
84. Snijbonen soep uit Indonesie
85. Sperziebonen met amandelen en limoen
86. Sperziebonen met sambal goreng
87. Spinazie met uien, knoflook en sambal
88. Spitskool [geroerbakken] met spek
89. Spitskool met knoflook in kokossaus
90. Spitskool uit Indonesie
91. Tahoe blokjes [geroerbakken] met sperziebonen en tauge
92. Tahoe uit Indonesie
93. Tauge loempia's [mini]
94. Tauge met sjalot en tahoe
95. Tauge omelet met amandelen
96. Tonijn sambal met sjalot en knoflook
97. Tonijn uit Indonesie
98. Tulpen bakjes met ijs en mangosaus
99. Varkens blokjes met ananas ketjap saus en djahe
100. Varkens blokjes met djahe en laska
101. Varkens blokjes met ketjapsaus
102. Varkens blokjes met rijst, paprika en ananas
103. Varkens gehakt met ketjap sherry deeg
104. Varkens haas [geroerbakken] met druiven
105. Varkens haas met gember
106. Varkens haas spies met gember ketjapsaus
107. Varkens haas spies met ketjap, koriande, kurkuma en worchestersaus
108. Varkens haas spies met knoflook, gember, ketjap, honing en pindasaus
109. Varkens karbonaden blokjes [gefrituurd] met cocktail fruit
110. Varkens reepjes [geroerbakken] met snijbonen
111. Varkens reepjes met spruiten en appel en aardappel krieltjes
112. Varkens ribben uit Bali
113. Varkens spek met babi pangangsaus en cognac
114. Varkens speklappen met kerrie en rode uien
115. Varkens speklappen met ketjap, sambal en bosui uit Indonesie
116. Whisky saus uit Indonesie
117. Witlof [gebakken] met gember
118. Witte kool salade met paprika, sjalot, gember en koenjit
119. Wonton [gevuld] met garnalen en pinda's
120. Wortelen met gember, krenten en citroen
121. Wortelen stampot met kip filet
122. Zeetong filet [gebakken] met limoen, peterselie en sambal

Aardappel (Bataten) [gebakken} met komijn en ketoembar

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

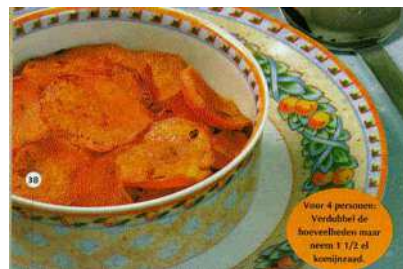
500 gr aardappel (zoet)

2 el olijfolie

1 el komijn (zaad)

0.5 tl ketoembar

zout naar smaak



Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes verhit de olie in een koekenpan en fruit het komijnzaad 1 minuut al omscheppend. Voeg de aardappelplakjes en de ketoembar toe en bak ze 5 minuten al omscheppend op een hoog vuur. Temper het vuur en laat de aardappel in ca. 15 minuten goudbruin en knapperig gaar bakken. Schep ze tussentijds enkele malen om. Bestrooi de aardappelen vlak voor het serveren met wat zout. Lekker bij gebakken kabeljauwfilet en sperzieboontjes.

Tip: Vervang de zoete aardappelen door een zelfde hoeveelheid stevige gewone aardappelen.

Aardappel groenten pot

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

250 gr aardappel blokjes

200 gr worteltjes

1/4 witte kool

olie

1 dl bouillon

1 tl sambal

1 el ketjap

1 dl kokosmelk



Bereiding

Snijd de aardappels in blokjes, de worteltjes in plakjes en de kool in stukjes. Verhit de olie en bak hierin de aardappel met de wortel en de kool 3 minuten op een hoog vuur. Voeg de bouillon, de sambal, de ketjap en de kokosmelk toe en laat de groenten afgedekt op een laag vuur in ca. 15 minuten gaar worden.

Lekker met varkens haas [gevuld] met ananas.

Appel [gevuld] met kokosroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 appel

2 kokos (macroom)

2 el sherry

1 el gember (jam)

4 el slagroom

1 el basterdsuiker

2 el kokos



Bereiding

ME00250

Was de appels en boor het klokhuis eruit. Zet de appels in een ovenschotel. Breek de kokosmacronen in stukjes en vul de holtes ermee. Schenk de sherry in de holtes en dek ze af met de gemberjam.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet het schaaltje in de oven en bak de appels in ca. 20 minuten gaar. Klop intussen de slagroom met de basterdsuiker lobbij en schep de kokos erdoor. Zet de appels op 2 bordjes en schep de room ernaast.

Samos. Bij appels met een tropisch kokossmakje past een exotische wijn. Eén gemaakt van muskaatdruiven zoals een Samos uit Griekenland of een Franse Muscat de Frontignan.

Asperges (groen) met ei curry en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

4 eieren

500 gr groene asperges

1 ui

zout

peper

25 gr boter

1 tl chilipoeder

2 tl kerriepoeder

1 tl ketoembar (gemalen koriander)

125 ml bigarde drink

1 bekertje creme fraiche a 125 ml

1/2 el bloem

1/2 el fijngeknipte verse koriander of peterselie



Bereiding

Kook de eieren in ca. 10 minuten hard. Maak de asperges schoon en snijd de houtachtige uiteinden eraf. Snipper de ui heel fijn. Kook de asperges in ruim water met zout in ca. 10 minuten beetgaar. Pel de eieren en snijd ze in vieren. Smelt de boter in een pan en fruit de ui met de kruiden even. Roer de biogarde, de crème fraîche en de bloem door elkaar. Roer dit mengsel door de gefruite ui. Schep de eieren erdoor en verwarm de curry nog ca. 2 minuten heel zachtjes. Breng op smaak met zout en peper. Giet de asperges af. Schep de asperges op 2 borden en schep de ei curry erover. Lekker met gebakken krielaardappeltjes.

Magnetron: zowel de asperges als de curry kunt u in de magnetron bereiden. Kook eerst de asperges in een magnetronschaal, afgedekt, in ca. 5 minuten op 100% beetgaar. Terwijl de asperges nagaren maakt u de curry. Verhit de boter in een magnetronschaal, onafgedekt, ca. 1/2 minuut. Schep de ui en de kruiden erdoor. Verhit dit, onafgedekt, ca. 1 minuut op 100%. Roer de biogarde, de crème fraîche, de bloem en de eipartjes erdoor. Verwarm de curry, afgedekt, nog ca. 2 minuten op ca. 75%.

Wijntip: een droge, fruitige wijn met een wat zwoele smaak vormt een verrukkelijke combinatie met dit kruidige aspergegerecht. Probeer eens een Jurançon uit het zuiden van Frankrijk.

Aubergines sambal met rode ui, knoflook en trassi

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine
zout
2 vleestomaten
4 groene Spaanse pepers
1 grote rode ui
4 teentjes knoflook
1 tl trassi
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 tl goela djawa of bruine suiker



Bereiding

Sambal terong

Snijd de aubergine in blokjes. Bestrooi deze royaal met zout en laat ze een half uur staan. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de Spaanse pepers schoon, verwijder de zaadjes en snijd de pepers in dunne reepjes. Pel de ui en snijd deze in vieren. Snijd de parten in dunne plakken. Hak de teentjes knoflook fijn. Meng de trassi erdoor. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de uien en de pepers even aan. Bak het knoflook trassimengsel, de sambal oelek en de goela djawa ca. 2 minuten mee. Spoel de aubergine af, dep de blokjes droog en schep ze met de tomaat door het ui mengsel. Laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes sudderen. Serveer de sambal warm of koud.

TIP Sambal ikan en sambal Terong zijn lekker om net als chutney bij de maaltijd te eten.

Avocado [gevuld] met komkommer, garnalen en sinaasappelsalade

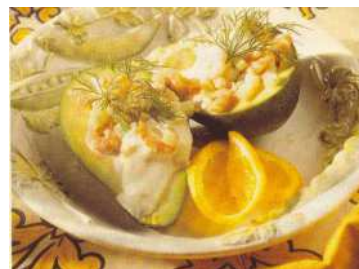
Menugang Voorgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Vis
Type Garnalen

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen
1/4 komkommer
4 el sinaasappelsap
3 el mayonaise
1 tl fijngehakte dille
zout
cayennepeper
50 gr gepelde garnalen
1 rijpe avocado
2 sinaasappelpartjes
2 toefjes dille



Bereiding

Schil de komkommer en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1/2 cm. Meng het sinaasappelsap met de mayonaise, de dille, zout en cayennepeper. Roer de garnalen en de stukjes komkommer erdoor. Halveer de avocado. Verwijder de pit. Zet de halve avocado's op 2 kleine bordjes en schep de komkommersalade erin en erop. Garneer met de plakjes sinaasappel en toefjes dille. Lekker met warme toast.

Bananen [gebakken] met rum en sinaasappelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Alcohol	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 sinaasappel

2 el sinaasappel (marmelade)

2 el rum

2 bananen

1 el boter



Bereiding

ME00281

Was de sinaasappel. Rasp de helft van de schil. Pers de sinaasappel uit. Roer in een kommetje het sinaasappelsap, de geraspte sinaasappelschil, de marmelade en de rum door elkaar. Pel de bananen en halveer ze in de lengte. Verhit de boter in een koekepan. Bak de halve bananen in ca. 3 minuten lichtbruin, keer ze halverwege. Leg ze op 2 borden. Breng de sinaasappelsaus in de koekepan aan de kook en laat al roerend de marmelade oplossen en de saus iets inkoken. Leg de bananen op 2 borden en schenk de saus erover.

Lekker met vanille ijs.

Samos is een zoete wijn uit Griekenland die gemaakt wordt van muskaatdruiven. En dat proef je. Heerlijk bij dit banaandessert.

Bananen [gegratineerd] met pistachenootjes

Menugang Nagerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen
20 gr pistache (nootjes)
2 bananen
2 el honing
2 el creme fraiche



Bereiding

ME00082

Hak de pistachenootjes heel fijn.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Pel de bananen, halveer ze in de lengte en snijd ze doormidden. Leg ze naast elkaar in 2 lage oven schaaltes. Bestrijk de bananen met de honing en de creme fraiche. Strooi de pistachenootjes erover. Schuif de schaaltes ca. 10 cm onder de hete grill en laat de bananen in ca. 5 minuten kleuren.

Basisrecept: Sambal oelek

Menugang Basisgerechten
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Vegetarisch
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 gr Spaanse pepers
1 tl zout



Bereiding

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda. Spoel de pot goed om en zet hem tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek. Maak de Spaanse pepers schoon. Verwijder de zaadjes. Snijd de pepers in stukken. Kook de pepers ca. 5 minuten in een bodempje water. Laat ze in een zeef uitlekken. Pureer de pepers in de keukenmachine. Meng het zout erdoor. Dóe de sambal in de pot, en sluit hem direct af. Sambal oelek is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Variaties: Bijzondere sambals van deze sambal oelek zijn in een handomdraai 4 variaties te maken. Verdeel de sambal in 4 porties en roer de volgende ingrediënten door elke portie: Sambal tomaat: 1 theelepel tomatenpuree. Sambal djerok: 1 eetlepel citroensap. Sambal pinda: 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 eetlepel pindakaas. Sambal trassi: een mespunt trassi.

Bouillon Fondue uit Indonesie

Menugang	Fondue	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	-	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 teentje(s) knoflook
3 centimeter(s) gember (wortel)
0.5 tl kurkuma
8 kemiri (noten)
3 tl ketoembar
2 el olie
3 l kip (bouillon)
3 dl klapper (melk)
1 stengel(s) sereh
4 el soja (saus)
zout naar smaak
peper naar smaak



Bereiding

ME00096

Pel de ui, de knoflook en de gemberwortel en wrijf of maal ze samen met de kurkuma, de kemirnoten en de ketoembar tot een pasta. Verhit de olie in een pan en bak de kruidenpasta ca. 2 minuten. Voeg het kruidenmengsel toe aan de kippebouillon en breng hem tegen de kook aan. Voeg de klappermelk, de sereh en de sojasaus toe en breng de bouillon verder op smaak met zout en peper. Doe de bouillon over in een (Chinese) fonduepan en houd hem op een rechaud tegen de kook aan. Aan tafel de rauwe ingredienten aan fondue vorken steken en in de bouillon gaar laten worden.

Courgette soep met tahoe en kerrie

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

7,5 deciliter(s) water

1 pakje(s) mix: groenten (soep)

0,5 eetlepel(s) kerrie

1 eetlepel(s) olie

zout, naar smaak

1 teentje(s) knoflook

0,5 blok(ken) tahoe

1 eetlepel(s) olie

1 theelepel(s) kerrie



Bereiding

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de inhoud van het zakje 'Royaal voor 2' toe. Breng de soep aan de kook. Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren, ca. 10 minuten zachtjes doorkoken. Maak een marinade van een 1/2 eetlepel kerrie, 1 eetlepel olie, zout en 1 uitgeperst teentje knoflook. Snijd een 1/2 blok tahoe in blokjes, schep ze door de marinade en laat ca. 30 minuten staan. Bak de blokjes bruin in 1 eetlepel olie. Roer 1 theelepel kerrie door de soep en verdeel hem over 2 kommen. Garneer met de tahoe.

Dragon boter met knoflook, sjalot, gember en kerrie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Boter	Slank	Nee
Bron	Jan Plasmans			Sterren	

Ingrediënten

2 ons boter

1 gesnipperde sjalot

1 gesnipperde knoflookteen

1el fijngehakte peterselie

1el gehakte selderij

1 el gehakte dragon

1 theelepeltje geraspte gemberwortel

1 theelepeltje kerrie

zout en gemalen peper

Bereiding

Mengen

Eieren met ketjap uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren (hardgekookt)

1 uien

1 teentje(s) knoflook

0.5 tl laos

1 tl sambal (oelek)

1 el olie

3 el water

1 el azijn

4 el ketjap (manis)

2 tl suiker

zout naar smaak

Bereiding

Piendang telur.

Pel de eieren en snijd ze in de lengte richting doormidden. en leg die even apart. Snijd de ui klein, maak de knoflook schoon en pers die uit. Vermeng de ui, de knoflook, de laos en de sambal. Wrijf alles fijn. Verhit wat olie en fruit hierin het kruidenpapje ca. 2 minuten. voeg water, azijn, ketjap en suiker toe. Laat alles aan de kook komen. Draai het vuur laag en laat de saus circa 3 minuten zachtjes sudderen. De saus op smaak maken met wat zout. Leg de eieren op een schaalte en schenk de warme saus eroverheen.

Eieren uit Indonesie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
150 gr boter
2 uien
2 teentje(s) knoflook
1 tl kerrie
1 blikje(s) tomaten (puree)
500 gr aardappel (krieltjes)
zout naar smaak
1 mp cayennepeper

Bereiding

Oeufs a l'Indienne

Schil de uien en de knoflook en hak beide fijn. Schil de aardappels. Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de ui lichtbruin. Voeg er flink wat kerrie bij en de knoflook. Mijoteer het nog even en voeg er dan de aardappeltjes bij. Laat die 5 minuten meebakken en geef er dan 2 glazen water bij, zet het deksel op de pan en laat het zachtjes 20 minuten koken. Kook ondertussen de eieren hard, spoel ze koud af, pel ze en snij ze doormidden. Als de aardappels gekookt zijn voegen we de tomatenpuree toe en laten het wat reduceren. Voeg dan de harde eieren toe en laat nog 5 minuten koken. Geef er zout en wat cayennepeper bij. Giet de eieren met de aardappels en de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Fruit cocktail: Exotische fruitvarianties

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu No: 21/22 1994			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Met stukjes ananas en cream of coconut. Met lychees en rijstwijn. Met kaapse kruisbes en crème de cacao. Met carambola en blue curaçao. Met partjes sharonfruit en pisang ambon.

Garnalen salade met peultjes, bosui, sambal en sojasaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

75 gr peultjes

1 bosuitje

zout

1 citroen

1 el suiker

1 tl sambal oelek

1/2 el sojasaus

1 teentje knoflook

100 gr grote gekookte garnalen



Bereiding

Maak de peultjes schoon en kook ze in weinig water met zout in ca. 2 minuten beetgaar. Giet ze af.

Snijd het bosuitje schuin in ringetjes. Pers de citroen uit. Klop een sausje van het citroensap, de suiker, de sambal, de sojasaus, het uitgeperste teentje knoflook en zout. Spoel de garnalen af. Verdeel de peultjes en de garnalen over 2 bordjes. Verdeel er het sausje en de bosuitjes over.

Wijntip: de smaak van deze salade is pikant en een tikkeltje kruidig. Drink er een frisse witte wijn met een zachte smaak bij. Bijvoorbeeld een Rivaner uit Luxemburg of een Edelzwicker uit de Elzas.

Griesmeel vla met rode grapefruit

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

2,5 deciliter(s) abrikozen & sinaasappel (sap)

2 eetlepel(s) griesmeel

1 stuk(s) grapefruit (rood)

2,5 deciliter(s) vanille (vla)

2 toefje(s) munt



Bereiding

Breng de vruchtendrank aan de kook en voeg al roerend de griesmeel toe. Laat het mengsel ca. 3 minuten zachtjes koken tot een dikke pap ontstaat. Zet de pan in een bak met koud water en laat de griesmeelpap afkoelen tot lauw. Roer regelmatig. Schil de grapefruit dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit, vang hierbij het sap op. Roer het sap en de griesmeelpap door de vanillevla. Verdeel de griesmeelvla over 2 schaaltes en leg de partjes grapefruit erin. Garneer met een toefje munt.

Groene kool schotel met spek blokjes en ketjap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

750 gram kool (groen)

500 gram spek (lappen)

250 gram rijst

30 gram kaas (geraspt)

5 eetlepel(s) ketjap (manis)

3 eetlepel(s) pindakaas

3 eetlepel(s) olie

3 eetlepel(s) seroendeng

1 deciliter(s) bechamel (saus)

1 pakje(s) mix: kruiden (babi ketjap)

Bereiding

De speklappen in dobbelstenen snijden en in de marinademix met 1 eetlepel ketjap 15 minuten marineren. Het vlees in de verhitte olie rondom bruin bakken en daarna op laag vuur in een 0.5 uur gaar laten worden. Intussen de rijst gaar koken. De gesneden kool in weinig water in 15 minuten beetgaar koken. De pindakaas en de ketjap door de kool roeren en met zout, peper en sambal op smaak brengen. Aan de ketjap saus mix 3 deciliter kokend water toevoegen en tot een gladde saus roeren. Deze door het vlees mengen. De witte saus volgens de gebruiksaanwijzing bereiden. In een ingevette ovenschaal laagjes maken van rijst, vlees en kool. De witte saus over de bovenste koollaag verdelen. De seroendeng met de kaas (3 eetlepels) mengen en over de saus strooien. In een warme oven, 175 graden Celcius, in 25 minuten laten garen.

Tip: Lekker met gebakken banaan.

Kabeljauw schotel met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kabeljauw	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 stuk(s) paprika (rood)

1 stuk(s) paprika (geel)

1 stuk(s) uien

1 teentje(s) knoflook

1 stuk(s) sinaasappel

1 eetlepel(s) kruiden (nasi)

300 gram kabeljauw (filets)

zout, naar smaak

peper, naar smaak

2 eetlepel(s) seroendeng



Bereiding

Magnetron: Laat de kabeljauwschotel afgedekt in een magnetronschaal in ca. 18 minuten op 100% gaar worden in de magnetron . Laat de schotel nog enkele minuten nagaren.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de paprika schoon en snijd ze in kleine stukjes. Pel en snipper de ui en de knoflook. Pers de sinaasappel uit. Roer de ui, de knoflook en de nasikruiden door het sap. Wrijf de kabeljauwfilet in met zout, peper en 3 eetlepels van het kruidenmengsel. Schep de rest van het kruidenmengsel en de paprika in een ovenschaal door elkaar. Leg de kabeljauwfilet erop en strooi de seroendeng erover. Dek de schaal af en laat de kabeljauw in de oven in ca. 20 minuten gaar worden.

Tip: Aardappel krieltjes met knoflo

Wijntip: Serveer bij deze visschotel eens een fruitige rode wijn. Bijvoorbeeld een Chinon of een Bourgueil. Schenk de wijn gekoeld.

Kabeljauw uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kabeljauw	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gram kabeljauw

3 stuk(s) lombok (rood)

1 stuk(s) paprika (rood)

4 stuk(s) sjalot

2 teentje(s) knoflook

1 theelepel(s) trassi

1 theelepel(s) suiker

1 schijfje(s) laos

2 stuk(s) salam

3 eetlepel(s) olie

1 eetlepel(s) ketjap

2 eetlepel(s) azijn

1 stengel(s) sereh

Bereiding

Boemboe Bali van vis.

Bak de vis, of haal gebakken vis bij de viswinkel. Houdt u van scherp, gebruik dan lomboks; ontpit ze, snijd ze fijn. Houdt u niet van scherp, neem dan paprika's. Haal de zaadlijsten eruit en snijd ze fijn. Pel de sjalotten en knoflook en snijd deze eveneens fijn. Fruit alles met trasi, zout, suiker, laos, salamblaadjes in de boter of olie. Schenk 1 dl water erbij en de ketjap, azijn en doe ook de sereh erbij. Laat het geheel op een matige warmtebron met het deksel op de pan gedurende 10 minuten koken. Doe de reeds gebakken vis voorzichtig in het sausje, het deksel weer op de pan en laat alles nog 5 a 7 minuten sudderen. Serveer met warme rijst, een gekookte of gestoomde seizoengroente, schijfjes verse komkommers of zure augurkjes.

Kalfs koteletten uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kalf	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 stuk(s) kalfs (kotelet)

10 gram sereh

5 gram knoflook

0,5 theelepel(s) koenjit

zout, naar smaak

1 eetlepel(s) arachide (olie)

2 eetlepel(s) arachide (olie)

160 gram aardappel (zoet)

2 eetlepel(s) palm (suiker)

zout, naar smaak

80 gram petehbonen

5 gram sjalot

2,5 deciliter(s) chili (saus)(zoet)

20 gram petehbonen

Bereiding

Dagin Sapi Moeda dan Peteh Tjina.

Leg de koteletten op een bord en wrijf ze in met de sereh en koenjit, en laat dit 2 uur intrekken (liever een dag) Bestrooi het vlees vlak voor het bakken met zout. Verwarm de oven voor op 200 graden

Verhit de olie in een kleine braadpan of oven schotel en schroei de koteletten snel aan beide kanten 1 minuut. Zet de pan in de voorverwarmde oven en laat het vlees 15 tot 18 minuten braden. Bedruip het vlees geregeld om uitdroging tegen te gaan. Neem de koteletten uit de pan.

Voor de saus/gerecht:

Verhit 1 eetlepel olie in een pan met dikke bodem en roerbak de zoete aardappel en de goela djawa 3 tot 4 minuten op matig vuur tot de suiker helemaal is opgelost en de aardappel hiermee is bedekt. Bestrooi met een snufje zout en neem de pan van het vuur. Verhit in een andere pan de rest van de olie en roerbak de petehbonen en sjalotten 2 minuten. neem daarna de pan van het vuur. Giet op ieder bord enkele lepels warme saus Leg de koteletten op de saus. Garneer met de gebakken zoete aardappel en de petehbonen. Strooi ten slotte de pethepitten in de saus. Garneren en serveren.

Kalkoen blokjes [geroerbakken] met appel (Jonagold) en kerrie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Gevogelte
Type Kalkoen

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 2 personen
400 gram kalkoen (filets)
2 stuk(s) sjalot
2 stuk(s) appel (jonagold)
25 gram boter
1 theelepel(s) kerrie
1,5 deciliter(s) appel (sap)
2 deciliter(s) slagroom
zout, naar smaak
peper, naar smaak
1 theelepel(s) maizena
1 eetlepel(s) peterselie



Bereiding

Snijd het vlees in stukjes. Snipper de sjalotjes. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in schijfjes of stukjes. Verhit de boter in een pan en bak het vlees bruin. Voeg na drie minuten de sjalot, de appel en het kerriepoeder toe en bak ze even mee. Schenk het appelsap of de cider in de pan en laat het gerecht in 2 a 3 minuten gaar worden. Schenk de room in de pan. Breng op smaak met zout en peper. Maak de saus indien gewenst dikker met gladgeroerde maïzena. Strooi de peterselie erover.

Kalkoen burger met tauge en bosui

Menugang Lunch
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Gevogelte
Type Kalkoen

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen
4 stuk(s) kalkoen (burgers)
peper, naar smaak
zout, naar smaak
1 theelepel(s) sambal
50 gram tauge
4 stuk(s) brood (tijger)(bol)
1 pot(ten) pinda (saus)
1 stuk(s) bosui



Bereiding

Wrijf 4 kalkoenburgers in met peper, zout en een beetje sambal. Bak ze 5 a 10 minuten in de contactgrill of de friteuse. Verdeel taugé over 4 opengesneden broodjes. Leg de burgers erop. Schep er pindasaus op en garneer met in ringetjes gesneden bosui.

Kalkoen curry met gember, kerrie, kokosmelk en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kalkoen	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 grote ui

1 teentje knoflook

1 schijfje verse gember

1/2 rode Spaanse peper

2 el olie

1 el kerriepoeder

200 gr kalkoen filet

1 el citroensap

3 dl kokosmelk of santen

zout

1 el fijngehakte verse koriander



Bereiding

Pel de ui en knoflook. Schil de gember. Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper. Hak de ui, de knoflook, de gember en de peper heel fijn. Verhit de olie in een hapjespan. Fruit de ui, de knoflook, de gember en de peper even aan. Roer het kerriepoeder erdoor. Snijd de kalkoenfilet in stukjes en bak ze in het kruidenmengsel even mee. Voeg de kokosmelk en zout naar smaak toe. Sudder het kalkoenvlees in 15-20 minuten zachtjes gaar. Roer de koriander erdoor.

Magnetron: dit gerecht is supersnel klaar in de magnetron. Schep in een magnetronschaal de ui, de knoflook, de gember, de peper, het kerriepoeder, de kalkoen en 2 dl kokosmelk door elkaar. Verwarm het gerecht afgedekt 8-10 minuten op 100%. Roer regelmatig door.

Wijntip: kerrie, kokos en koriander geven de kalkoen zijn oriëntaalse smaak. De wijn die u erbij drinkt moet fris en aromatisch zijn. Bijvoorbeeld een droge Müller- Thurgau uit de Elzas.

Kalkoen reepjes met tomaten yoghurtsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu 28-12-1994 No 1

Soort Gevogelte
Type Kalkoen

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ui

200 gr kalkoenfilet

1 eetlepel olie

2 teentjes knoflook

1 eetlepel ketoembar

1/2 eetlepel djinten

1 eetlepel chilipoeder

1 eetlepel tomatenpuree

1 blikje tomaatstukjes

1 kruidenbouillontablet

1 eetlepel bloem

1 1/2 dl yoghurt

zout,

peper

1 eetlepel fijngehakte verse koriander of peterselie

Voor 4 personen Verdubbel alle hoeveelheden.



Bereiding

ME00697

Een beetje oosters en behoorlijk pittig hoofdgerecht. Snipper de ui. Snijd de kalkoenfilet in dunne reepjes. Verhit de olie in een hapjespan. Bak de kalkoen reepjes rondom bruin. Schep ze op een bord. Fruit de ui in het bakvet. Pers de teentjes knoflook erboven uit. Bak de ketoembar, de djinten, het chilipoeder en de tomatenpuree ca. 1 minuut mee. Verkruiemel de bouillontablet erboven en voeg de tomaatstukjes toe. Schep de kalkoen er weer door en laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes sudderen. Roer de bloem door de yoghurt. Roer dat door de yoghurt. Voeg zout en peper toe. Strooi de koriander erover. Lekker met de knolselderij wortel tagliatelle

Magnetron: schep in een magnetronbestendige schaal de olie, ui, knoflook, kruiden, tomatenpuree, tomaatstukjes en de bouillontablet door elkaar en verwarm ze afgedekt ca. 5 minuten op vol vermogen. Roer het yoghurtbloemmengsel erdoor en verwarm alles onafgedekt nog ca. 3-4 minuten op vol vermogen.

Wijntip: een Pinot Noir uit de Elzas houdt het midden tussen een lichte, frisse rode wijn en een stevige rosé. Een ideale wijn om bij de pittige kalkoenreepjes met de yoghurtsaus te drinken.

Voorbereiding: . minuten. Bereiding: ca. 20 minuten. Bevat per persoon: 1015/240 kJoules/kcal.

Kalkoen schnitzel [gemarineerd] met koriander en knoflook

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Gevogelte
Type Kalkoen

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen
2 stukken kalkoenborstfilet a 100 gr
1 teentje knoflook
2 el citroensap
1 tl gemalen koriander (ketoembar)
2 el fijngehakte verse koriander
2 el olijfolie
zout
peper



Bereiding

Halveer de kalkoenfilets en sla er met een deegroller tussen twee stukken folie platte schnitzels van. Pers het teentje knoflook uit. Roer de knoflook, het citroensap, de gemalen koriander en de helft van de verse koriander door elkaar. Bestrijk de kalkoenschnitzels met dit mengsel en laat ze een half uur liggen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de schnitzels in ca. 6 minuten bruin en gaar. Leg de schnitzels op twee warme borden. Bestrooi ze met zout en peper. Schep het bakvet erover en strooi de rest van de koriander erover. Lekker met posteleinsalade en witte en wilde rijst met wortel.
Kooktip: lekker met de witte en wilde rijst met wortel.

Kip [gedroogd] uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilogram kip

4 eetlepel(s) olie

1 stuk(s) asem (gebrande)

1 teentje(s) knoflook

peper, naar smaak

zout, naar smaak

1 stuk(s) citroen

Bereiding

Maak van de asem met wat heet water een papje en zeef de pitten er uit. Pers de knoflook er boven uit. Verdeel de kip in 8 stukken en wrijf deze in met het asemwater. Laat dit minstens een uur intrekken. Wrijf de kip daarna droog en wrijf hem in met peper en zout. Maak een behoorlijke hoeveelheid olie heet in een wok. De stukken kip moeten behoorlijk de ruimte hebben om rond te drijven. Bak de stukken kip lichtgeel en verhoog daarna de temperatuur zodat de buitenkant knapperig bruin kan worden. Garneer de kip met de schijfjes citroen.

Kip [gemarineerd] met kemirinootjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilogram kip

10 stuk(s) rawits

7 stuk(s) sjalot

2,5 centimeter(s) kencur

4 centimeter(s) laos

8 centimeter(s) koenjit

2 stengel(s) sereh

8 stuk(s) kemiri (noten)

3 eetlepel(s) rietsuiker

3 eetlepel(s) olie

3 blaadje(s) daun salam

zout, naar smaak

5 stuk(s) sjalot

3 teentje(s) knoflook

4 stuk(s) lombok

1 stuk(s) tomaten

1 theelepel(s) trassi

2 theelepel(s) limoen (sap)

Bereiding

Be Siap Mesisit

Maak de kip schoon en snijd deze aan de buikzijde doormidden over de lengte. Maak de rawits schoon.

Pel de sjalotten en de knoflook. Schil de kencur, de laos en de kunyit. Knip het bovenste deel van de sereh en knip de stengel in kleine stukjes. Maak in de cobek of de blender een pasta van dit alles met de kemirinootjes en de palmsuiker. Verhit de olie in de wajan en fruit de pasta met de daun salam. Laat hem afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 graden C. Wrijf de kip van binnen en van buiten in met de pasta. Leg haar op een rooster en schuif deze boven een braadslee in de oven. Rooster de kip in circa 1 uur gaar; keer haar regelmatig. Verwijder het kippevel, neem het vlees van het karkas en snijd het in fijne reepjes. Pel voor de saus de sjalotjes en de knoflook, maak de lomboks schoon; snijd ze fijn. Maak de trasi fijn en snijd de tomaat in smalle partjes. Verhit een beetje olie in de wajan en fruit alles circa 5 minuten. Vermeng het kippenvlees met de resterende marinade, de saus en het limoensap en voeg zout naar smaak toe.

Kip [gemarineerd] uit Bali

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1200 gram kip

4 deciliter(s) kokos (melk)

1 stuk(s) uien

1 eetlepel(s) gember (wortel)

2 teentje(s) knoflook

2 theelepel(s) sambal (oelek)

4 stuk(s) kemiri (noten)

3 eetlepel(s) citroen (sap)

2 eetlepel(s) ketjap (manis)

1 eetlepel(s) basterdsuiker (bruin)

Bereiding

Ajam Bali

Maak de stukken kip droog met keukenpapier en wrijf ze in met wat zout. Verhit 4 eetlepels olie in een braadpan en bak hierin de stukken kip aan alle kanten goudbruin. Wrijf intussen ui, knoflook, gemberwortel, sambal, kemierenoten en sojasaus tot een vrij dunne pasta. Uiteraard kunt u hiervoor ook de elektrische keukenmachine gebruiken (pureer a machine). Neem de gebakken stukken kip uit de pan en laat ze goed uitlekken op keukenpapier. Verhit in een wok 1 eetlepel olie en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de pasta. Voeg daarna de suiker, het citroensap, een beetje zout en de dunne kokosmelk toe. Breng alles onder voortdurend roeren aan de kook. Leg de stukken kip in de saus en laat ze in 20 tot 25 minuten boven een matig afgestelde warmtebron zachtjes gaar worden. Keer de stukken regelmatig om en schep af en toe wat saus over de stukken. Het is de bedoeling dat door het indampen slechts de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid saus overblijft. Doe alles op een voorverwarmde schaal en strooi er eventueel enkele eetlepels gefruite uitjes over. Serveer met rijst en een groentegerecht.

Kip [gesmoord] uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 stuk(s) kip

2 stuk(s) lombok

2 stuk(s) uien (rood)

2 teentje(s) knoflook

2 eetlepel(s) klapper (olie)

1 theelepel(s) tamarinde

2 schijfje(s) laos

1 eetlepel(s) ketjap

1 eetlepel(s) azijn

zout, naar smaak

Bereiding

Ajam semur djawa

De kip schoonmaken, in stukjes snijden, Asamgaram en in klapperolie bruin braden. De rode ui en de knoflook heel fijnsnijden en in 1 1/2 eetlepel klapperolie fruiten, voeg er nu wat water bij met de azijn en ketjap, en kook hierin de kip zacht. Dit gerecht mag niet te droog zijn. serveren met witte rijst en bijv. Gado Gado!

Kip bouillon met paddestoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

15 gram paddestoelen

1 stuk(s) kip (bouillon)(tablet)

0,75 deciliter(s) sherry (medium)

2 eetlepel(s) soja (saus)

100 gram kip (filets)

6 stuk(s) mais (kolven)(mini)

2 stuk(s) bosui



Bereiding

Verwarm de bouillon eventueel opnieuw en strooi de uiringetjes erin. Week de paddestoelen 10 min. in 4 dl heet water. Schep de paddestoelen met een schuimspaan uit de kom. Schenk het weekvocht voorzichtig in een pan, zodat restjes zand achterblijven. Voeg aan het weekvocht het bouillontablet, de sherry en de sojasaus toe en breng de bouillon aan de kook. Snijd de paddestoelen en de kip in dunne reepjes. Snijd de mais in plakjes en de bosui in ringetjes. Voeg de paddestoelen, de kip en de mais toe aan de bouillon en kook alles in 5 min zachtjes gaar.

Kip burger met mierikswortel

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 stuk(s) kip (burger)

2 eetlepel(s) cajun (kruiden)

4 eetlepel(s) mayonaise

2 theelepel(s) mierikswortel (rasp)

peper, naar smaak

zout, naar smaak

4 stuk(s) brood (tijger)(bol)



Bereiding

Bestrooi 4 kipburgers met 2 el cajunkruiden. Bak ze goudbruin en gaar. Laat ze afkoelen. Maak een sausje van 4 eetlepels mayonaise, 2 theelepels mierikswortel (potje), peper en zout. Besmeer er 4 broodjes mee. Verdeel rauwkost en de kipburgers over de broodjes.

Kip drumsticks met ketjap citroen saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 stuk(s) kip (drumsticks)

peper, naar smaak

zout, naar smaak

1 stuk(s) citroen

2 deciliter(s) ketjap (manis)

1 eetlepel(s) gember (poeder)



Bereiding

Wrijf 8 drumsticks in met peper en zout. Rasp heel dun de helft van de gele schil van 1 goed schoon geboende citroen. Vermeng 2 dl ketap manis met 1 eetlepel gemberpoeder en de geraspte citroenschil. Doe alles in een pan en sudder de drumsticks In ca. 25 min. gaar. Keer de drumsticks halverwege.

Kip drumsticks uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 stuk(s) kip (drumsticks)

1 eetlepel(s) citroen (sap)

1 theelepel(s) sambal (oelek)

1 theelepel(s) laos

1 theelepel(s) ketoembar

1 theelepel(s) basterdsuiker (bruin)

2 teentje(s) knoflook

1 eetlepel(s) ketjap (manis)

Bereiding

Ajam Pangang

Drumsticks in de magnetron in een afgedekte schaal met bodempje water 8 minuten voorkoken.

Droogdeppen en in hapjespan rondom bruin bakken. Uit de pan halen en door overgebleven bakvet, knoflook (fijngesneden), sambal, citroensap, ketoembar, laos, bruine basterd a suiker en ketjap roeren. Kip terugleggen en op heel zacht vuur ongeveer 20 minuten laten sudderen. Regelmatig keren.

Kip filet [gepocheerd] met gember uien en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 stuk(s) uien

2 centimeter(s) gember (wortel)

1 stuk(s) prei

2 eetlepel(s) arachide (olie)

peper, naar smaak

zout, naar smaak

1,5 eetlepel(s) sesam (zaad)

2 stuk(s) kip (filets)

2 deciliter(s) kip (bouillon)

1 eetlepel(s) sesam (olie)



Bereiding

Pel en snijd de ui in heel dunne ringen. Schil en rasp de gemberwortel fijn. Snijd de prei in grove ringen. Was de prei en laat hem goed uitlekken. Schep de ui met de gemberwortel, 2 el olie en 1 1/2 tl peper en 1 1/2 tl zout door elkaar en laat minimaal 25 minuten rusten. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin. Wrijf de kipfilets in met wat peper en zout. Breng in een pan de bouillon aan de kook. Leg de filets in de kokende bouillon en laat ze in ca. 25 minuten gaar worden. De bouillon moet tijdens het pocheren tegen de kook aan gehouden worden. Verhit intussen de sesamolie in een ruime braadpan of wok en bak hierin de prei al omscheppend in ca. 5 minuten goudbruin en breng op smaak met wat peper en zout. Snijd intussen de kipfilets in dunne plakjes. Verdeel de prei met de kipfilet over een schaal. Schep het uienmengsel erover en bestrooi met het sesamzaad.

Tip: Lekker met gekookte rijst en sperziebonen met amandelen en limoen.

Kip filet [geroerbakken] met peultjes, bosui en perzik

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Hoofdgerecht Voor 2 personen

200 gr kipfilet

1 eetlepel cajunkruiden

2 eetlepels hot tomatenketchup

3 bosuitjes

100 gr peultjes

2 perziken

2 eetlepels olie

1 dl sinaasappel perzikdrank

zout

peper



Bereiding

Snijd de kipfilet in dunne plakjes. Roer de cajunkruiden door de ketchup en schep de plakjes kip erdoor. Marineer de kip minstens 1/2 uur in de koelkast. Snijd de uitjes in stukjes van ca. 3 cm. Haal de peultjes af. Schil de perziken en snijd ze in schijfjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan. Bak de plakjes kip al omscheppend bruin. Bak de ui en de peultjes ca. 2 minuten mee. Voeg de perzik en de sinaasappel perzikdrank toe en laat alles nog ca. 3 minuten sudderen. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met bulgur of rijst en spitskool in kokossaas.

Wijn tip: een edelzwicker uit de Elzas is fruitig, zacht en fris. Dat sluit goed aan bij de smaken in dit gerecht.

Kip filet met avocado mangosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 stuk(s) avocado

1 stuk(s) tomaten

1 theelepel(s) citroen (sap)

1 eetlepel(s) mango (chutney)

1 theelepel(s) tabasco

zout, naar smaak

peper, naar smaak

2 stuk(s) kip (filets)

1 eetlepel(s) olie



Bereiding

Halveer en schil de avocado. Neem de pit eruit en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de tomaat in kleine stukjes. Schep de avocado met de tomaat, het citroensap en de mangochutney door elkaar.

Breng op smaak met tabasco, peper en zout. Wrijf de kipfilets in met zout en peper en een paar druppels tabasco. Verhit de olie in een koekepan en bak de kip in ca. 15 minuten bruin en gaar. Leg de kipfilets op 2 borden en verdeel de salsa erover.

Tip: Worteltjes met gember

Wijntip: Bij zo'n mals, makkelijk gerecht hoort een even malse, geurige wijn. Bijvoorbeeld een witte Sauvignon. Probeer er eens een uit Australië.

Kip filet met bananen kokos saus en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 stuk(s) kip (filets)

zout, naar smaak

peper, naar smaak

3 theelepel(s) kerrie (poeder)

2 stuk(s) bosui

1 stuk(s) appel

1 stuk(s) bananen

20 gram boter

1 mespunt(en) gember (poeder)

1,5 deciliter(s) wijn (wit)

1 eetlepel(s) santen

1,25 deciliter(s) creme fraiche

30 gram garnalen



Bereiding

Wrijf de kip in met zout, peper en 1 theelepel kerriepoeder. Snipper de bosui, bewaar wat groen. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Pel de banaan en snijd hem in stukjes. Verhit de boter en bak de kipfilets bruin. Neem ze uit de pan. Doe de bosui en de appel in de pan en bak ze ca. 2 minuten. Voeg de banaan, de rest van het kerriepoeder en het gemberpoeder toe en schenk de wijn erbij. Breng het vocht aan de kook en smelt de santen erin. Leg de kipfilet in de saus en laat ze in ca. 8 minuten gaar worden. Neem de kip weer uit de pan en houd hem afgedekt warm. Pureer de saus, voeg de creme fraiche toe, laat de saus op hoog vuur inkoken en voeg naar smaak zout en peper toe. Schep de saus over de kip en garneer met de bosuiringetjes en de garnalen.

Magnetron: Doe de boter, de ui en de appel in een schaal en verwarm ze ca. 2 minuten onafgedekt op 100%. Roer halverwege alles om. Voeg de banaan, het kerriepoeder, het gemberpoeder, de wijn, de santen en de creme fraiche toe en breng alles op 100% in ca. 2 minuten afgedekt aan de kook. Voeg de kipfilet toe en laat alles in ca. 5 minuten afgedekt gaar worden. Garneer met de bosuitjes en de garnalen. t

Tip: Paksoi [geroerbakken] met papr

Kip karbonades met mosterd roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 stuk(s) kip (karbonades)

peper, naar smaak

zout, naar smaak

3 eetlepel(s) mosterd

2 deciliter(s) room (culinair)



Bereiding

Wrijf 8 kipkarbonades in met peper, zout en 1 eetlepel mosterd. Bak ze in ca. 30 min, goudbruin en gaar. Voeg nog 2 eetlepels mosterd en 2 dl Room Culinair toe en laat de saus op hoog vuur ca. 5 min. koken.

Kip karbonades met Spaanse pepers uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 stuk(s) kip (karbonades)

3 stuk(s) uien

2 stuk(s) lombok (groen)

1 stuk(s) lombok (rood)

100 gram mix: bali (pakket)

1 eetlepel(s) ketjap (manis)

zout, naar smaak

peper, naar smaak

1 blok(ken) kokos

1 theelepel(s) sambal (badjak)

1 deciliter(s) water

Bereiding

Vel van de kip a karbonade's halen, peper en zout erop, braad ze aan. Snipper de uien en bak ze glazig met de Spaanse pepers. Meng je balimix en ketjap en een theelepeltje sambal badjak met de uien en pepers door elkaar. Schenk er wat water bij plus 1/3 van de kokosblok dan leg je de kip a karbonade's terug in de braadpan en laat het 2 uur zachtjes sudderen tot de kip goed gaar is.

Kip reepjes [gerookt] salade met mango

Menugang Bijgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Gevogelte
Type Kip

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 gram kip (filets)(fume)

1 stuk(s) mango

0,5 stuk(s) uien (rood)

150 gram waterkers

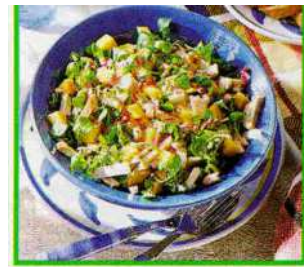
3 eetlepel(s) gember (siroop)

3 eetlepel(s) citroen (sap)

3 eetlepel(s) zonnebloem (olie)

peper, naar smaak

zout, naar smaak



Bereiding

Snijd 250 g gerookte kipfilet in reepjes. Maak 1 mango schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel en snipper 1/2 rode ui. Maak 150 g waterkers schoon. Schep alles door een sausje van 3 el gemberstroop, 3 el citroensap, 3 el zonnebloemolie, peper en zout.

Kip salade met bleekselderij, walnoten en ananas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

2 kippenbouten
1 ons gepelde walnoten
verse bleekselderij
kerrie -saus
3 schijven ananas
1 potje selderijsalade
1/2 sinaasappel
4 walnoten
8 mandarijn partjes

Bereiding

De kippenbouten in water met wat zout gaarkoken. Ananas kleinsnijden. Walnoten fijnhakken. Bleekselderij wassen en kleinsnijden. In kokend water even blancheren (3 minuten). Selderijsalade uit laten lekken en kleinsnijden. Als de kip gaar is van vel en botjes ontdoen en kleinsnijden. Alle kleingesneden ingrediënten door elkaar scheppen en op smaak brengen met wat peper en zout. De kerrie -saus maakt u van mayonaise met room en gembervocht en kerriepoeder. De coupes vullen met de salade Hawaii. Wat kerrie -saus er midden op doen. Voor de garnering per coup 1 walnoot, 2 mandarijnpartjes.

Kip soep met ham en bleekselderij

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

7,5 deciliter(s) water

1 pakje(s) mix: kip (soep)

1,5 stengel(s) bleekselderij

4 plakje(s) ham (dikke plak)

2 theelepel(s) cajun (kruiden)



Bereiding

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de inhoud van het zakje 'Royaal voor 2' toe. Breng de soep aan de kook. Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren 10 minuten zachtjes doorkoken. Maak 1 1/2 stengel bleekselderij schoon en snijd hem in dunne plakjes. Snijd 4 plakjes ham in reepjes. Voeg de bleekselderij 3 minuten voor het einde van de kooktijd toe aan de soep. Breng op smaak met 2 theelepels cajunkruiden. Verdeel de soep over 2 kommen en garneer met de ham.

Kip soep met tauge en omelet reepjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 stuk(s) eieren

1 eetlepel(s) room

1 eetlepel(s) ketjap (manis)

1 theelepel(s) sambal (oelek)

1 eetlepel(s) boter

7,5 deciliter(s) water

1 pakje(s) mix: kip (soep)

100 gram tauge

2 eetlepel(s) uien (gedroogd)(gebakken)



Bereiding

Pittige omeletreepjes en tauge vormen een tikje oosters. Klop het ei los met de room. Breng pittig op smaak met de ketjap en de sambal. Verhit de boter en bak een omeletje van het eimengsel. Laat het omeletje afkoelen en snijd het in reepjes. Breng het water aan de kook en voeg al roerend de inhoud van het zakje 'Royaal voor 2' toe. Breng de soep aan de kook. Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren 10 minuten zachtjes doorkoken. Voeg 2 minuten voor het einde van de kooktijd de taugé toe. Verdeel de soep over 2 kommen. Garneer met de gefruite uitjes en de pittige omeletreepjes.

Kip spies [gemarineerd] uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 gram kip (filets)

30 stuk(s) bamboe (scheuten)

1 theelepel(s) venkel (poeder)

1 theelepel(s) komijn (poeder)

1 theelepel(s) ketoembar

0,5 theelepel(s) koenjit

0,5 theelepel(s) kaneel (poeder)

1 centimeter(s) laos (wortel)

1 stengel(s) citroen (gras)

2 teentje(s) knoflook

1 centimeter(s) gember (wortel)

5 stuk(s) sjalot

2 theelepel(s) suiker

1 theelepel(s) zout

2 eetlepel(s) olie

2 eetlepel(s) kokos (melk)

1 stengel(s) citroen (gras)

Bereiding

Maal (of liever nog: wrijf) de laos, het citroengras, de knoflook, de gember, de sjalotten, de suiker en het zout tot een fijne pasta. Snijd het vlees in hele kleine stukjes van ongeveer een halve centimeter en droog het vlees. Marineer het met de pasta en alle andere ingrediënten (behalve het olie a cocos melk mengsel en de citroengras kwast) en laat ongeveer 2 a 3 uur staan. Steek 6 a 7 stukjes vlees aan een stokje. Maak een heel heet houtskoolvuur. Leg de stokjes op het rooster en grill ze boven de hete houtskool. Nadat men ze omgedraaid heeft, besprenkelt men ze me het olie kokos melk mengsel met een gekneusde stengel citroengras. Grill tot het vlees gaar, geurig en zacht is.

Kokos soep met kerrie, ui en spinazie

Menugang Voorgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Vegetarisch
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 kleine ui

50 gr spinazie

1 el boter

1/2 el kerriepoeder

1 1/2 el bloem

1 kippebouillontablet

2 1/2 dl kokosmelk (blik)

zout

peper



Bereiding

Pel en snipper de ui. Was de spinazie en laat ze uitlekken. Verhit de boter en fruit de ui en het kerriepoeder ca. 2 minuten. Roer de bloem erdoor. Voeg scheutje voor scheutje 1 1/2 dl water toe en verkruimel het bouillontablet erboven. Blijf roeren tot de soep gebonden is. Voeg de kokosmelk en de spinazie toe en kook de soep nog ca. 5 minuten zachtjes. Breng hem op smaak met zout en peper.

Komkommer met ketjap

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 stuk(s) komkommer

1 eetlepel(s) olie

1 eetlepel(s) ketjap (manis)

Bereiding

Schil de slangkomkommer, haal de zaaddozen eruit en snijd ze in de lengte door. Snijd de twee helften in partjes. Verhit wat olie in een koekenpan. Voeg de partjes komkommer toe en giet hierover een scheut ketjap. Laat dit alles nu in circa 5 minuten gaar sudderen.

Komkommer saus uit Indonesie

Menugang	Saus	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 stuk(s) komkommer

1 theelepel(s) komijn

125 gram yoghurt (bulgaars)

0,25 theelepel(s) zout

0,25 theelepel(s) paprika (poeder)

Bereiding

De komkommer schillen en in de lengte doorsnijden. Elke helft in dunne plakjes snijden. Een pannetje verhitten op laag vuur en het komijnzaad erin roosteren tot ze wat donkerder worden. De zaadjes af laten koelen en vervolgens vergruizen met een deegrol of fijnstampen in een vijzel. De yoghurt tot een gladde massa kloppen en het komijnzaad en zout erdoor roeren. Enkele plakjes komkommer apart houden voor de garnering en de rest aan de yoghurt toevoegen. Omscheppen. De raita in een schaal doen en de apart gehouden plakjes komkommer erop leggen. Bestrooien met paprikapoeder.

Tip: Variatie: U kunt een helft van de komkommer vervangen door een in dunne plakjes gesneden radijs.

Kumquat [gepocheerd] met kaneel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu No: 21/22 1994			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

50 gr suiker

3 dl water

1 stukje pijpkaneeel

350 gr kumquats



Bereiding

ME00686A

Roer de suiker door het water en verwarm het op laag vuur tot een lichte siroop ontstaat (het water mag niet koken). Voeg de pijpkaneeel toe en breng de siroop tegen de kook aan. Laat de siroop 3 minuten zachtjes trekken. Was ondertussen de kumquats, snijd ze doormidden en pocheer ze tegen de kook aan in de siroop ca. 20 minuten tot ze zacht zijn.

Kwark taart met kokos, mango en ananas

Menugang	Bijgerecht koffie	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Taart	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

150 gram Maria biscuits
1/4 kop gemalen kokos
90 gram gesmolten boter
1 1/4 dl sinaasappelsap
3 gelatine blaadjes
350 gram kwark
1/3 kop basterdsuiker
2 eetlepels citroensap
450 gram mangoblokjes
450 gram geprakte ananas
3 dl slagroom
slagroom
kiwi
mangoschijfjes

Bereiding

Tropische kwarktaart.

Bestrijk een ronde springvorm van 20 cm met gesmolten boter en bekleed de bodem met bakpapier. Maal de biscuits in 20 sec. fijn in een keukenmachine. Meng het kokos en de boter er goed door, schep het mengsel in de vorm en druk het tegen de bodem. Zet de vorm in de koelkast. Doe de sinaasappelsap in een kleine vuurvaste kom en leg de gelatine erin. Laat de gelatine au bain marie oplossen. Klop de kwark met de suiker in ca. 3 minuten glad. Klop het citroensap erdoor en schep vervolgens voorzichtig de mango en ananas erdoor. Klop de slagroom stijf en schep het door het mengsel. Giet vervolgens het mengsel in de vorm, strijk het glad en laat het een nacht opstijven in de koelkast. Garneren met slagroom en plakjes fruit.

Lams blokjes uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 gram lams (vlees)

1 stukje(s) foelie

1 stuk(s) paprika (rood)

1 stuk(s) uien

2 stuk(s) paprika (groen)

1 theelepel(s) komijn

4 teentje(s) knoflook

1 mespunt(en) saffraan

250 gram doperwten

1 theelepel(s) koriander

200 gram rijst

1 theelepel(s) mosterd (zaad)

1 eetlepel(s) wijnazijn

2 eetlepel(s) olie

zout, naar smaak

peper, naar smaak

Bereiding

Agneau a l'Indonesienne

Twee uur voor het koken begint leggen we de paprika's onder de grill totdat het vel zwart is. Spoel ze af onder koud water en haal er het vel af. Verwijder ook de pitjes. Hak de rode paprika fijn en snij de groene in julienne. Schil de knoflook. Neem een mortier en doe er de pulp van de rode paprika in, wat foelie, komijn, saffraan, koriander en mosterdzaad. Neem van alle specerijen een halve theelepel. Geef er nog wat zout en peper bij en stamp dit alles tot een pasta, terwijl u langzaam een eetlepel olie toevoegt en de wijnazijn. Snij het vlees in kleine blokjes en doe het in een kom. Geef er de pasta overheen, meng het goed en laat het op een warme plaats twee uur marineren. Schil de ui en snij ze in fijne rondjes. Laat het vlees uitlekken. Verhit wat olie in een pan en sauteer hierin het vlees bruin. Doe dan de deksel op de pan en laat op gedurende 90 minuten zeer zachtjes smoren. Als het nodig is voegt U een of twee eetlepels water bij tijdens het proces, opdat het vlees niet aanbakt en uitdroogt. Kook de rijst. sauteer in wat olie de reepjes groene paprika. Kook de erwten. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd van het vlees de marinade toe. Warm nog even door en voeg er de erwten en de paprika bij. Serveer het heet met de rijst.

Lams koteletjes uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 stuk(s) lams (koteletten)

4 stuk(s) uien

40 gram boter

1 theelepel(s) kerrie (poeder)

2 teentje(s) knoflook

1,5 deciliter(s) wijn (wit)

3 eetlepel(s) slagroom

1 stukje(s) gember (vers)

250 gram rijst

zout, naar smaak

peper, naar smaak

Bereiding

Cotelettes d'Agneau a l'Indienne

Kook de rijst. Geef zout en peper op de koteletten, smelt de boter in een pan, verhit ze en sauteer hierin op hoog vuur de koteletten. Schil ondertussen de uien en hak ze zo fijn mogelijk. Zodra de koteletten bruin zijn halen we ze uit de pan en houden ze warm. Smelt de uien in de boter, laat ze niet bruin worden, geef er zout en peper over, de gehakte gember en wat kerriepoeder. Laat op zacht vuur sudderen. Schil ondertussen de knoflook en pers deze uit. Voeg dit bij de uien zodra deze goed gesmolten zijn en geef er de wijn bij. Laat het enkele minuten koken en voeg de slagroom toe. Kook het nog 3 minuten en controleer de smaak. Corrigeer die eventueel met zout en peper. Leg de rijst in een halve bol op de schaal, omring hem met de koteletten, schenk hier wat saus over en serveer.

Lams reepjes met spinazie uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gram spinazie

250 gram lams (vlees)

2 teentje(s) knoflook

2 eetlepel(s) olie

2 eetlepel(s) ketjap (asin)

3 stuk(s) bosui

zout, naar smaak

peper, naar smaak

2 stuk(s) eieren

100 gram seroendeng

Bereiding

De spinazie ontdoen van dikke stelen en het zand er goed uitspoelen. Daarna met een slacentrifuge goed droogmaken. Het vlees met keukenpapier afdeppen en in smalle reepjes snijden. De teentjes knoflook fijn pletten met de zijkant van een mes en fijnsnijden. Het lichte deel van de bosuitjes in smalle ringetjes snijden. De eieren even lekker los roeren. Verhit de olie in de wok en bak het vlees onder voortdurend roeren en omscheppen. Voeg de knoflook en de spinazie toe en blijf voortdurend roeren. Laten bakken tot de spinazie begint te slinken. Temper daarna de warmtebron en voeg de ketjap, bosuitjes en zout en peper naar smaak toe. Schep alles enkele malen goed om. Blijf omscheppen en voeg het ei er aan toe en laat dit al roerend stollen. Doe het gerecht over in een voorverwarmde schaal. Strooi de seroendeng er over en dien het direct op met gestoomde rijst.

Linzen (rood) soep met ketoembar, uien, chilipoeder en koriander

Menugang Voorgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu 20 1994

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voorgerecht Voor 2 personen

1 ui
1 eetlepel olie
1 teentje knoflook
2 theelepels ketoembar
2 theelepels chilipoeder
100 gr rode linzen
1 kruidenbouillontablet
2 eetlepels zure room
1 eetlepel fijngeknipte verse koriander of peterselie



Bereiding

Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een pan en fruit de ui zachtjes goudgeel. Pers het teentje knoflook erboven uit. Fruit de kruiden ca. 1 minuut zachtjes mee. Voeg de linzen, het bouillon tablet en 1/2 liter water toe. Kook de linzen in 10-15 minuten gaar. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de soep in 2 borden. Schep de zure room in het midden en strooi de koriander erover. Lekker met geroosterde pitabroodjes.

Mais koekjes uit Indonesie

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

180 gram bloem

60 gram rijst (meel)

1 theelepel(s) chili (poeder)

zout, naar smaak

peper, naar smaak

1 stuk(s) eieren (losgeklopt)

2,4 deciliter(s) water

1 teentje(s) knoflook

4 stuk(s) bosui

300 gram mais (korrels)

1 pan(nen) olie

Bereiding

Pergedel jangung

Zeef de bloem, rijstmeel, zout, peper en chilipoeder in een kom en maak een kuil in het midden. Roer het ei en water door elkaar en giet het in het kuiltje. Klop het met een pollepel tot een glad beslag of doe het geheel in een keukenmachine. Voeg knoflook, ui en mais toe en roer het met de hand door elkaar. Verhit de olie in een koekenpan en maak hoopjes van 2 eetlepels van het mengsel in de pan. Druk de hoopjes enigszins plat en bak ze aan beide kanten bruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken en bestrooi ze licht met zout.

Mango pudding met kokos saus uit Indonesie

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

5 eetlepel(s) agar agar

2 deciliter(s) water (koud)

2 stuk(s) mango

1 stuk(s) citroen

90 gram suiker

3 stuk(s) eieren

60 gram suiker (bruin)

1 mespunt(en) zout

7 deciliter(s) melk

3 eetlepel(s) kokos (geraspt)

Bereiding

Agar Agar Dengan

Laat de agar agar 1 nacht in voldoende water weken. Pureer de mango in een keukenmachine en voeg citroensap toe. Voeg zoveel water toe dat de hoeveelheid mango en water samen 15 ml bedraagt.

Vermeng de agar agar, mango en de suiker in een sauspan en laat het geheel sudderen tot de suiker en agar agar zijn opgelost. Roer regelmatig. Doe het over in een puddingvorm en laat het afkoelen. Doe de eieren en suiker in een kom. Roer ze au a bain a Marie luchtig. Voeg een mespuntje zout en melk en roer het weer goed. Laat de saus au a bain a Marie dik worden. Doe de kokos erbij. Stort de pudding op een bord of schaal en geef de warme of koude saus erbij.

Mango taart met cruesli, kaneel en stroop

Menugang Bijgerecht koffie
Keuken Indonesie
Bron Menu 20 1994

Soort Vegetarisch
Type Taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Nagerecht Voor 2 personen

1 kleine mango
3 plakjes roombotercake
1 theelepel kaneel
2 eetlepels cruesli
1 eetlepel koffieroom
5 eetlepels schenkstroop



Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden C. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit. Verkruimel de plakjes cake boven een kom. Meng de kaneel, de cruesli en de koffieroom erdoor en kneed er snel een samenhangend deeg van. Rol dit uit tot een ronde lap van 22 cm. Bekleed een taartvorm van 20 cm doorsnede met het deeg. Bak de taartbodem in de oven in ca. 10 minuten bruin. Schenk de stroop in een koekenpan en leg er de mangoplakken in. Pocheer de mango op laag vuur ca. 10 minuten. Haal de warme mangoplakken uit de stroop en leg ze als een bloem in de taartbodem. Lekker met een bolletje roomijs.

Meerval filet met prei en gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Meerval	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 theelepel(s) gember (poeder)

1 teentje(s) knoflook

2 theelepel(s) sambal (oelek)

1 theelepel(s) sambal (oelek)(trassie)

1 mespunt(en) laos

1 eetlepel(s) citroen (sap)

500 gram meerval (filets)

2 eetlepel(s) olie

1 stuk(s) uien

150 gram prei

1 eetlepel(s) ketjap

1 theelepel(s) suiker

zout, naar smaak

Bereiding

Boemboe bali ikan

Van de gember, knoflook, sambal, laos, citroensap, een kruidenpuree maken. De vis in stukken snijden en bakken. De ui en de prei bakken. Kruidenpuree erdoor. Vis er weer bij. Ketjap, suiker en zout toevoegen en nog even stoven.

Mie [gebakken] met prei en rode pepers

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

150 gram prei

1 stuk(s) peper (spanje)

50 gram tauge

150 gram mie (eier)

zout, naar smaak

1 theelepel(s) koenjit

2 eetlepel(s) olie



Bereiding

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringetjes. Maak de Spaanse peper schoon en snijd hem in kleine stukjes. Spoel de tauge af. Kook de mie in ruim water met wat zout en de koenjit gaar volgens gebruiksaanwijzing. Giet de rood geworden mie af. Verhit de olie in een wok of koekepan. Bak de prei en de Spaanse peper ca. 5 minuten. Voeg de mie toe en bak ze even mee. Schep de tauge erdoor en verwarm de mie nog ca. 2 minuten.

Mie met kip filet uit Hong Kong

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak(ken) mix: hokkien mie

400 gram groenten (hong kong)

400 gram kip (filets)



Bereiding

Hokkien mie

Hokkien Mie stamt uit de keuken van Singapore. In deze culinaire smeltkroes van Azie tret men bijzondere noodle gerechten aan, zoals de populaire Hokkien Mie. Een origineel eenpansgerecht, heel bijzonder door de combinatie van mie en mihoen, pittig gemarineerde kip en veel knapperige groenten. Volg de beschrijvingen die op het pak zijn aangegeven.

Paksoi [geroerbakken] met paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 struik(en) paksoi

0,5 stuk(s) paprika (geel)

2 eetlepel(s) olie

zout, naar smaak

peper, naar smaak

2 theelepel(s) kerrie (poeder)



Bereiding

Snijd de voet van de paksoi, was de bladeren en snijd ze in smalle repen. Snijd de paprika in stukjes. Verhit de olie en roerbak de groenten in ca. 5 a 7 minuten beetgaar. Breng de groenten op smaak met zout, peper en het kerriepoeder.

Tip: Kip filet met banaan-kokos saus

Paprika salade met [gerookte] kip en honing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

6 rode of oranje paprika's
250 gram gerookte kipfilet
3 eetlepels olie
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel witte wijnazijn
3 eetlepels sinaasappelsap
2 theelepels vloeibare honing
zout
peper
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Snijd een kapje van de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten. Snijd de paprika's in ringen. Snijd de kipfilet in blokjes. Maak de vinaigrette door de ingrediënten tot een mooie saus te kloppen. Schep de paprikaringen en de blokjes kip door elkaar en meng vlak voor het serveren de dressing erdoor. Strooi de geroosterde sesamzaadjes over de salade.

Vegetarische tip: Neem gerookte tahoe in plaats van kip. Snijd de tahoe in kleine blokjes en leg deze op een bakplaat. Bestrijk de tahoe met een eetlepel sesamolie en rooster de blokjes in circa 5 minuten onder een voorverwarmde hete grill aan beide kanten lichtbruin, of bak de tahoe in een koekenpan. Laat de tahoe afkoelen.

Pindakaas koekjes van Zandtaart deeg

Menugang Hapje

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Indonesie

Type Kaas

Slank Nee

Bron Menu 19 1994

Sterren

Ingrediënten

Voor 25 koekjes

200 gr bloem

1/2 theelepel zout

75 gr geraspte kaas

een mespunt peper

125 gr koude boter

1/2 ei

1 eetlepel pindakaas

sambal naar smaak

seroendeng



Bereiding

Kneed een deeg van de bloem, het zout, de kaas en de peper, de in stukjes gesneden koude boter en het ei in. Kneed 1 eetlepel pindakaas en sambal naar smaak door het deeg. Verpak het deeg in folie en laat het minstens 1/2 uur in de koelkast rusten. Rol het deeg uit en snijd het in rechthoeken van 5-3 cm. Bestrijk de koekjes met water of ei en strooi er seroendeng over. Leg de koekjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze ca. 20 minuten in een oven van 175 graden C.

Rabarber compote met gember en vanillesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

400 gr rabarber

3 gember bolletjes

2 el gembersiroop

1 dl vanillevla

1/2 dl koffieroom



Bereiding

Maak de rabarber schoon en snijd de stengels in stukjes. Kook de rabarber in 1/2 dl water in ca. 10 minuten gaar. Snijd de gemberbolletjes fijn. Roer de rabarber tot moes en roer de gember en de gembersiroop erdoor. Roer een sausje van de vanillevla en de koffieroom. Verdeel de rabarbercompote over twee coupes en schenk het sausje erover.

Magnetron: kook de rabarber met 1/2 dl water, afgedekt, in ca. 4 minuten gaar.

Rawits sambal met ketjap

Menugang	Saus	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kruiden	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

5 stuk(s) rawits

1 kopje(s) ketjap

Bereiding

Sambal: Kecap

Snijdt de rawits klein en meng de stukjes in een schaaltje met de ketjap.

Rawits sambal met sjalot, lombok, gember en tomaten

Menugang	Saus	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kruiden	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

7 stuk(s) sjalot

3 stuk(s) lombok (rood)

10 stuk(s) rawits

4 centimeter(s) gember (wortel)

1 stuk(s) tomaten

2 eetlepel(s) olie

3 stuk(s) djeroekpoeroet (blad)

1 stengel(s) sereh

zout, naar smaak

Bereiding

Sambal: Rica

Pel de sjalotjes, maak de lomboks en de rawits schoon, schil de gember dun. Maal dit alles in de cobek of de blender fijn. Ontvel de tomaat en snijd hem in partjes. Verhit de olie en fruit de kruidenpasta erin.

Voeg de daun jeruk, de sereh, de tomaatpartjes en zout naar smaak toe..

Rawits sambal met sjalot, tomaten en limoen

Menugang	Saus	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kruiden	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

5 stuk(s) sjalot

10 stuk(s) rawits

2 stuk(s) tomaten

1 stuk(s) limoen

zout, naar smaak

Bereiding

Sambal: Dabu

Pel de sjalotjes en maak de rawits schoon; snijd ze fijn. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Meng alles met het citroensap en voeg zout naar smaak toe.

Rijst (Basmati) met sereh en salam bladeren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gram rijst (basmati)

1 stengel(s) sereh

2 stuk(s) pandan (blad)

1 stuk(s) salam

1 theelepel(s) zout

1 theelepel(s) koenjit

Bereiding

Nasi Koening

Zet de rijst een nacht in een pan met veel water. Giet het water de volgende dag af tot er nog 1 vingerkootje boven de rijst staat. Knip de bovenkant van de sereh af. Bind de serehstengel, de daun pandan en daun salam samen en doe dit tuitje in de pan met de rijst. Voeg het zout en kunyitpoeder toe en roer alles door elkaar. Breng de rijst op hoog vuur aan de kook, draai zodra het water kookt het vuur laag en roer de rijst regelmatig tot het water is verdampt. Doe de rijst in een stomer en stoom hem in ongeveer 20 minuten gaar.

Rijst (Ketan) met komkommer uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

650 gram rijst

100 gram rijst (ketan)

7,5 deciliter(s) santen

3 stuk(s) djeroekpoeroet (blad)

1 sprietje(s) sereh

3 eetlepel(s) koenjit

zout, naar smaak

0,25 stuk(s) komkommer

1 stuk(s) lombok (rood)

2 stuk(s) eieren

1 stuk(s) uien

Bereiding

Nasi Koening

U kan de 7 1/2 dl dunne santen ook vervangen door 1/4 blok santen op te lossen in 7 1/2 dl water. Was de rijst en de ketan samen goed, totdat het water helder blijft. Voeg dan de santen en de boemboes toe. Zet dit op het vuur en roer af en toe, totdat de santen of het water is verdampt. Laat de rijst ongeveer 10 minuten rusten en stoom hem daarna in een rijststomer gedurende 45 a 60 minuten. Schep de warme rijst uit de stomer en verwijder de djeroek poeroet en de sereh. Serveer hem op een platte schaal, gegarneerd met plakjes komkommer aan de rand, de fijngesneden rode lombok en de in dunne reepjes gesneden omelet. Strooi er gefruite uitjes over.

Rijst (Ketan) rol [gevuld] met witte kool, prei en sjalot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

200 gram beras ketan

zout, naar smaak

150 gram kool (wit)

50 gram prei

1 stuk(s) lombok (rood)

5 stuk(s) sjalot

3 teentje(s) knoflook

3 stuk(s) kemiri (noten)

1 theelepel(s) ketoembar

1 theelepel(s) djinten

1 mespunt(en) peper (wit)

1 stuk(s) djerokpoeroet (blad)

1 theelepel(s) suiker

1 stuk(s) groenten (bouillontablet)

1 stuk(s) bananen (blad)

Bereiding

Lemper Vegetarisch

Was de ketan goed. Laat hem in ruim water ongeveer 1 uur weken. Laat de ketan op een vergiet uitlekken. Doe de ketan in een pan met 2 dl water en zout. Breng aan de kook en laat koken tot het water is opgenomen. Doe de gekookte ketan in een rijststomer en stoom hem gaar. Snijd de witte kool en prei ragfijn. Verwijder de zaadjes en de zaadlijsten van de lombok en snijd de lombok ragfijn. Pel de sjalotjes en de knoflook, wrijf ze met de kemirinootjes, de ketumbar, de jinten, de witte peper, de daun jeruk, de zoetstof en het bouillontablet in een cobek fijn tot een pasta. Breng in wajan 1 dl water aan de kook. Voeg de kruidenpasta en de gesneden witte kool, prei en lombok toe. Roer dit alles tot het water is opgenomen. Laat de groenten afkoelen. Snijd het bananenblad in 6 stukjes van ongeveer 10 x 15 cm. Verdeel de ketan in 6 porties. Spreid op elk bananenblad een portie rijst uit. Leg er ongeveer 1 eetlepel vulling op en vorm er met behulp van het blad rolletjes van. Zet de pakketjes met cocktailprikkers vast. Rooster de lempers voor het serveren kort zodat het aroma van het bananenblad in de lempers kan trekken.

Rijst (Pandan) [gebakken] met rode peper en mini asperges

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Indonesie

Type Groente

Slank Nee

Bron Smakelijk Eten

Sterren 3

Ingrediënten

Voor 2 personen

175 gram rijst (pandan)

1 stuk(s) peper (rood)

200 gram asperges (groen)

2 stuk(s) bosui

2 eetlepel(s) arachide (olie)

peper, naar smaak

zout, naar smaak



Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Maak intussen het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd hem in ringetjes. Snijd een klein stukje van de asperges en snijd ze in stukjes van ca. drie cm. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in ruime braadpan of wok en bak de peper met de asperges al omscheppend zeven minuten. Voeg de rijst toe en bak al omscheppend vijf minuten mee. Bak de laatste drie minuten de bosui mee. Breng de rijst op smaak met wat peper en zout. Lekker bij gebakken verse zalmoot en peultjes.

Rijst (Pandan) met quorn sate en seroendeng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 eetlepel(s) olie

1 stuk(s) uien (gesnipperd)

1 teentje(s) knoflook

150 gram rijst (pandan)

2 theelepel(s) koenjit

0,5 theelepel(s) djinten

0,5 theelepel(s) ketoembar

1 blikje(s) kokos (melk)

zout, naar smaak

175 gram quorn (sate)

2 eetlepel(s) seroendeng

1 eetlepel(s) koriander (vers)



Bereiding

Nasi Koening

Verhit 1,5 el olie in een braadpan en fruit de ui en de knoflook goudgeel. Schep de rijst erdoor en bak de korrels al omscheppend tot ze glazig zijn. Roer de koenjit, de komijn en de gemalen koriander erdoor.

Voeg de kokosmelk met 1 dl water en 0,5 tl zout toe. Kook de rijst in ca. 15 minuten gaar en laat de rijst afgedekt staan. Verhit 1,5 el olie in een koekepan. Bak de Quorn stukjes in ca. 3 minuten rondom bruin.

Schep de Nasi Koening op twee borden en schep de gebakken Quorn stukjes erop. Strooi de seroendeng en de korianderblaadjes erover.

Tip: Lekker met komkommersalade en atiar.

Rijst (Wild) met wortel, djinten en karwij

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

150 gr witte en wilde rijst

4 bospeentjes

2 el olie

1 tl djinten

1/2 el karwijzaadjes

zout



Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Maak de wortels schoon en rasp ze grof. Verhit de olie in een hapjespan en bak de wortel met de djinten al omscheppend ca. 2 minuten. Schep de karwijzaadjes en de rijst erdoor en laat het geheel in ca. 3 minuten door en door heet worden.

Rijst met sperziebonen en gehakt uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

450 gram sperziebonen

1 stuk(s) prei

1 pakje(s) groenten (china)

450 gram gehakt

1 eetlepel(s) ketjap

1 theelepel(s) sambal

2 eetlepel(s) olie

Bereiding

Laat boemboe a nasi goreng groenten zoals op zakje staat 10 minuten in gekookt water wellen. Kook de sperzieboontjes beetgaar in ruim kokend water. Rul de gehakt in wat olie in wok of braadpan gaar. Voeg naar smaak wat ketjap en sambal toe. Voeg aan gehakt de geweldige boemboe a nasi goreng toe en bak de prei mee (zodat deze nog enigszins knapperig blijft). Schep als laatste de gekookte boontjes erdoorheen. Serveren met rijst, kroepoek en atjar of augurken.

Rijst met spitskool, ham en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

300 gr. rijst
1 grote ui
2 tenen knoflook
1 rode peper
3 eetlepels olie
500 gr. panklare spitskool
200 gr. schouderham
2 eetlepels kruidenmix voor nasi
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels fijngehakte koriander
2 eetlepels gefruite uitjes

Bereiding

Kook de rijst gaar, pel en snipper de ui en de tenen knoflook. Verwijder de zaadjes uit de peper en hak hem fijn. Verhit de olie in de wok, fruit de ui, de knoflook en de peper even aan. Voeg de spitskool toe en roerbak het in ca. 4 minuten beetgaar. Halveer intussen de helft van de plakjes ham en rol ze op. Snijd de rest van de ham in reepjes. Schep de nasikruiden door de groente en voeg beetje bij beetje de rijst ook toe. Verwarm de nasi goreng al omscheppend nog ca. 4 minuten. Schep de hamreepjes erdoor en voeg ketjap naar smaak toe. Schep de helft van de selderij erdoor. Doe de nasi goreng over in een schaal en strooi er de selderij en gefruite uitjes over. Leg de hamrolletjes erop.

Rijst met tahoe, prei, uien, bananen en satesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

200 gram rijst

1 stuk(s) prei

1 stuk(s) uien

2 teentje(s) knoflook

1 blok(ken) tahoe

1 theelepel(s) gember (poeder)

1 theelepel(s) knoflook (poeder)

1 zakje(s) santen

1 theelepel(s) koriander

1 theelepel(s) komijn

1 theelepel(s) kurkuma

1 theelepel(s) laos

1 eetlepel(s) ketjap

1 theelepel(s) sambal

8 eetlepel(s) sate (saus)

1 deciliter(s) melk

1 eetlepel(s) seroendeng

2 stuk(s) bananen

1 pot(ten) atjar tjampoer

Bereiding

Kook de rijst op laag vuur gaar en droog. Snij ondertussen de tahoe in blokjes van een centimeter op een bord en marineer ze met gemberpoeder, knoflookpoeder en flink wat ketjap (zoet of zout). Af en toe goed omscheppen. Fruit de ui met knoflook en de prei en breng dit op smaak met santen (liefst van een blok, anders een zakje), laos, koriander, komijn en kurkuma en een mespunt sambal. Wees met de kruiden niet zuinig. Goed doorscheppen. Als de tahoe een uur gemarineerd is deze toevoegen aan de groente / kruidenmengsel en zachtjes meebakken. Vervolgens de droge gare rijst erdoor scheppen en voorzichtig meebakken. Op smaak brengen met ketjap en sambal. Maak van de satesaus en wat melk een dikke romige saus. Doe de nasi op de borden, bestrooi deze met seroendeng en vervolgens met de satesaus en geef er gesneden banaan en atjar tjampoer bij.

Rijst uit Istemewa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

450 gram rijst (gekookt)

2 eetlepel(s) olie

4 stuk(s) sjalot

1 teentje(s) knoflook

1 stuk(s) lombok

2 eetlepel(s) suiker (bruin)

2 eetlepel(s) soja (saus)

1 stuk(s) eieren (losgeklopt)

zout, naar smaak

peper, naar smaak

60 gram champignons

60 gram garnalen

60 gram cashewnoten

Bereiding

Nasi Goreng

Verhit de olie in een wok of pan met zware, dikke bodem. Bak de skalotjes, knoflook en de Spaanse peper in 1 a 2 minuten zacht. Schep de rijst er goed doorheen. Vermeng bruine suiker, soja saus en ei en giet het mengsel over de rijst. Maak het op smaak af met zout en peper en doe de champignons, garnalen en cashewnoten erbij. Bak het geheel op een hoog vuur tot de eieren gaar en de andere ingredienten heet zijn.

Rijst uit Singapore

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 kopje(s) rijst

2 stuk(s) uien (gesnipperd)

1 teentje(s) knoflook

100 gram garnalen

1 stukje(s) trassi

1 stuk(s) prei

1 takje(s) selderij

1 theelepel(s) sambal

3 stuk(s) eieren (roerei)

1 stuk(s) komkommer

2 eetlepel(s) ketjap

Bereiding

Nasi Goreng

Fruit in wat slaolie de trassie, knoflook en de ui, tot deze begint de bruinen. Doe er dan de garnalen, de prei, de selderij en wat sambal bij en kruid af. Voeg als laatste de droog gekookte rijst en 1 eetlepel ketjap toe en meng alles goed door elkaar. Laat op klein vuur circa 10 minuten doorsudderen en roer goed. Bak intussen een omelet van de geklutste eieren (doe er wat zout en peper bij), rol de omelet op en snijd er reepjes van. Garneer de warme nasi met de reepjes ei en schijfjes komkommer.

Runder gehakt met lombok en rawits in witte kool bladeren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 blaadje(s) kool (wit)

7 stuk(s) sjalot

3 teentje(s) knoflook

1 stuk(s) lombok (rood)

1 stuk(s) lombok (groen)

5 stuk(s) rawits

2 centimeter(s) laos

1 centimeter(s) kencur

1 theelepel(s) ketoembar

1 theelepel(s) djinten

1 theelepel(s) trassi

1 theelepel(s) tamarinde

2 stuk(s) djeroek limo

1 theelepel(s) suiker

zout, naar smaak

3 eetlepel(s) olie

1 stuk(s) eieren

300 gram runder (gehakt)

Bereiding

Bebotok Daging Pedis

Blancheer de koolbladeren ongeveer 3 minuten. Laat ze uitlekken en afkoelen. Pel de sjalotjes en de knoflook en snipper ze fijn. Verwijder de steeltjes en desgewenst de zaadjes van de rode en de groene lombok en de rawits en snijd lomboks en rawits ragfijn. Schil de laos en de kencur. Wrijf de laos, de kencur, de ketumbar, de jinten, de trasi, de tamarinde, het limosap, de zoetstof en het zout in een cobek fijn tot een pasta. Verhit de olie in een wajan. Smoor de sjalotjes, de knoflook, de lomboks en de rawits in een wajan glazig. Voeg de kruidenpasta toe en roerbak deze ongeveer 5 minuten. Laat dit mengsel afkoelen. Klop het ei los, meng dit met het kruidenmengsel en het rundergehakt. Leg vier koolbladeren op elkaar, verdeel het gehaktmengsel erop, vouw de bladeren dicht en steek deze vast met een cocktailprikker. Stoom de gevulde kool in een stoompan in ongeveer 30 minuten gaar.

Runder gehakt omelet uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 stuk(s) uien

2 takje(s) selderij

3 stuk(s) eieren

3 eetlepel(s) melk

zout, naar smaak

peper, naar smaak

1 eetlepel(s) boter

150 gram runder (gehakt)

0,5 theelepel(s) djinten

0,5 theelepel(s) ketoembar

1 theelepel(s) sambal (oelek)

0,5 eetlepel(s) ketjap (manis)

25 gram santen



Bereiding

Pel en snipper de ui. Knip de selderij fijn. Klop de eieren los met de melk, zout, peper en de selderij.

Verhit de boter in een koekepan. Fruit de ui ca. 2 minuten. Voeg het gehakt, de djinten en de ketoembar toe en bak het gehakt rul. Roer de sambal en de ketjap erdoor. Verkruimel de santen erboven en laat het smelten. Breng het mengsel zonodig op smaak met zout. Schep het uit de pan. Schenk het eimengsel in de pan en laat de omelet op laag vuur bijna stollen. Schep het gehaktmengsel er weer op en verwarm het geheel nog even met een deksel op de pan. Geef er gebakken mie en komkommerschijfjes bij. Voor 4 personen Neem een grote koekepan. Gebruik 1 ui. Verdubbel de overige ingredienten.

Runder reepjes uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 gram runder (haas)

5 stuk(s) sjalot

3 teentje(s) knoflook

3 stuk(s) lombok (rood)

5 stuk(s) rawits

3 centimeter(s) djahe

1 stengel(s) sereh

1 stuk(s) tomaten

3 stuk(s) bosui

1 theelepel(s) ketoembar

1 theelepel(s) djinten

1 theelepel(s) trassi

zout, naar smaak

1 theelepel(s) suiker (poeder)

5 eetlepel(s) olie

Bereiding

Sambal Goreng Daging

Snijd het vlees in reepjes. Pel de sjalotjes en de knoflook en snipper ze fijn. Verwijder de steeltjes en desgewenst de zaadjes van de lomboks en de rawits en snijd lomboks en rawits ragfijn. Schil de jahe en knip het bovenste deel van sereh af. Snijd de tomaat in kleine partjes en de bosuitjes in grove schuine stukken. Wrijf de sjalotjes, de lomboks, de rawits, de ketumbar, de jinten, de trasi, het zout en de zoetstof in een cobek fijn tot een pasta. Verhit de olie in een wajan. Bak de reepjes vlees ongeveer 3 minuten, schep ze eruit en zet ze apart. Fruit in dezelfde wajan de knoflook goudbruin, voeg de kruidenpasta, de serehstengel en de jahe toe. Doe de partjes tomaat en de stukjes bosui erbij. Voeg de reepjes gebakken vlees toe.

Runder riblappen uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 stuk(s) uien

2 stuk(s) peper (rood)

750 gram runder (riblappen)

30 gram boter

3 teentje(s) knoflook

1 theelepel(s) laos

peper, naar smaak

1 theelepel(s) nootmuskaat

1 eetlepel(s) azijn

1 deciliter(s) ketjap

2 deciliter(s) azijn

4 stuk(s) aardappel

3 stuk(s) tomaten

1 eetlepel(s) maizena

Bereiding

Smoor djawa

Ui in halve ringen ,vlees braden met de uien ,dan de overige ingredienten. 3 uur zachtjes stoven. 1/2 uur voor eindtijd de gefrituurde aardappelen erbij doen en de gepelde en gesneden tomaten erbij doen.

Aanmaken met maizena.

Snijbonen met uien, sambal oelek en suiker

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

300 gram snijbonen

1 stuk(s) uien

zout, naar smaak

1 eetlepel(s) boter

1 theelepel(s) sambal (oelek)

1 theelepel(s) suiker



Bereiding

Magnetron: doe de gesneden snijbonen met 2 eetlepels water in een schaal. Kook ze afgedekt in ca. 5 minuten op 100% gaar. Laat ze afgedekt staan. Doe de boter in een andere schaal en laat die onafgedekt in ca. 1 minuut op 100% smelten. Voeg de uisnippers toe en verhit ze ca. 2 minuten op 100% . Schep de sambal, de suiker en de snijbonen erdoor.

Maak de snijbonen schoon en snijd ze in grove ruiten. Pel en snipper de ui. Kook de snijbonen in weinig water met zout in ca. 10 minuten gaar. Verhit intussen de boter in een kleine koekepan en fruit de ui ca. 3 minuten. Roer de sambal en de suiker erdoor. Giet de snijbonen af en schep ze door het uimengsel.

Snijbonen soep uit Indonesie

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

200 gram snijbonen

2 stuk(s) sjalot

1 stuk(s) peper (rood)

100 gram tauge

2 eetlepel(s) zonnebloem (olie)

70 gram tomaten (puree)

1 pot(ten) bonen (wit)

1 blik(ken) kip (soepkerrie)

Bereiding

Kook de snijbonen in weinig water in circa 8 minuten gaar. Pel de sjalotten en snipper ze fijn. Was de peper en halveer hem. Verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees fijn. Was de tauge en laat het uitlekken. Verhit de olie in een pan soeppan. Fruit de sjalot met de tomatenpuree circa 3 minuten. Laat de witte bonen uitlekken en voeg ze met de peper toe. Voeg ook de kip kerriesoep en de snijbonen toe en breng het geheel aan de kook. Verdeel de tauge over 4 kommen en schep de soep erop.

Sperziebonen met amandelen en limoen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 teentje(s) knoflook

300 gram sperziebonen

1 stuk(s) limoen

20 gram boter

zout, naar smaak

1 theelepel(s) suiker

30 gram amandel



Bereiding

Pel en snipper de knoflook. Maak de sperziebonen schoon en breek ze eventueel in stukjes. Boen de limoen goed schoon onder koud stromend water, rasp de schil dun af en pers de limoen uit. Verhit de boter en fruit de knoflook en de sperziebonen 5 minuten al omscheppend. Voeg het limoensap, 1 el water, wat zout en de suiker toe en laat de sperziebonen op een laag vuur in ca. 10 minuten beetgaar stoven. Hak intussen de amandelen grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin. Schep de limoenrasp en 2/3 deel van de amandelen door de sperziebonen en garneer met de rest van de amandelen. Lekker bij kip en gebakken aardappeltjes.

Tip: Tip: De sperziebonen krijgen een heerlijke lichte rooksmaak als u in plaats van de blanke amandelen, gerookte amandelen aan het gerecht toevoegt. Zout is dan niet meer nodig.

Sperziebonen met sambal goreng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 gram sperziebonen

150 gram kool (wit)

3 stuk(s) uien

1 teentje(s) knoflook

1 eetlepel(s) sambal (oelek)(trassie)

1 eetlepel(s) laos

1 eetlepel(s) suiker

1 sprietje(s) sereh

1 stuk(s) salam (bladeren)

0,12 blok(ken) santen

2 eetlepel(s) olie

zout, naar smaak

Bereiding

Was de bonen en breek ze in drie of vier stukjes. Maak van de uien, knoflook, sambal, laos en suiker een brij (staaf a mixer). Fruit dit mengsel in de olie goudgeel. Voeg nu de kool toe en laat dit 2 minuten mee fruiten. Voeg het stuk santen, sereh, de salam en een deciliter water toe. Laat dit alles een minuut of 5 a 6 stoven tot er olie uit de santen komt. De bonen mogen niet te gaar worden.

Tip: Variatie: dit gerecht is ook met kool (witte, groene, savooie-, spits-, of bloem- kool), spruitjes, prei, peultjes of tomaat te bereiden. Als u tomaat gebruikt, moet u 1 theelepel suiker meer toevoegen

Spinazie met uien, knoflook en sambal

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

500 gr verse spinazie

1 ui

2 el olie

1 teentje knoflook

2 tl sambal brandal

zout

peper



Bereiding

Was de spinazie in ruim water. Laat de blaadjes in een vergiet goed uitlekken. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een wok of hapjespan. Pers de knoflook erboven uit. Fruit de ui met de sambal even aan. Schep de spinazie erdoor en laat de blaadjes al omscheppend slinken. Breng de spinazie op smaak met zout en peper.

Spitskool [geroerbakken] met spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 stuk(s) uien

2 teentje(s) knoflook

150 gram spek

2 stuk(s) eieren

1 stuk(s) spitskool

1 stuk(s) kip (bouillon)(tablet)

Bereiding

Ora Ari

Ui en knoflook fruiten in boter . Fijngesneden ontbijtspek meebakken, daarna de eieren er flink in losroeren. Dan de fijngesneden spitskool erin roerbakken.(ca. 2 min.). Op smaak brengen met een kip bouillonblokje. Heerlijk met Smoor Babi.

Spitskool met knoflook in kokossaas

Menugang Bijgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bijgerecht Voor 2 personen

1 ui
1 teentje knoflook
1 kleine spitskool (ca. 500 g)
1 eetlepel olie
2 theelepels kerriepoeder
2 eetlepels rozijnen
1 zakje santen (30 g, Conimex)
2 theelepels bouillonpoeder



Bereiding

Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn. Maak de spitskool schoon en snijd hem in repen. Verhit de olie in een hapjespan. Fruit de ui en de knoflook met het kerriepoeder even aan. Bak de spitskool al omscheppend ca. 3 minuten mee. Voeg de rozijnen, het santenpoeder, het bouillonpoeder en 1 dl water toe. Smoor de spitskool in nog ca. 5 minuten zachtjes gaar.

Spitskool uit Indonesie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 stuk(s) spitskool

1 stuk(s) uien

1 stuk(s) paprika (rood)

2 teentje(s) knoflook

100 gram spek (blokjes)

1 stuk(s) lombok

2 eetlepel(s) kerrie (poeder)

1 stuk(s) vlees (bouillon)(tablet)

2 eetlepel(s) zonnebloem (olie)

Bereiding

Snijd de spitskool fijn, snipper de ui, snijd de paprika in kleine stukjes. Snijd de Spaanse peper in stukjes, verwijder de zaadjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok en bak hierin de spekblokjes hard. Schep de blokjes eruit en fruit de ui. Pers de knoflook over de uien uit en voeg nu de Spaanse peper en de paprika toe. Gooi na enige minuten bakken de kerriepoeder erbij en verkruimel het blokje vlees bouillon eroverheen. Verwijder dit mengsel weer na enige minuten roerbakken. Roerbak nu de spitskool in de wok. Voeg nu de reeds gebakken spekblokjes en het kerrie mengsel toe. Even goed doorscheppen en warm laten worden.

Tahoe blokjes [geroerbakken] met sperziebonen en tauge

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gram tahoe

2 eetlepel(s) ketjap

1 eetlepel(s) gember (siroop)

300 gram sperziebonen

1 stuk(s) uien

3 eetlepel(s) olie

1 bakje(s) boemboe (sajoer boontjes)

125 gram tauge

Bereiding

Snijd de tahoe in blokjes. Roer in een kom de ketjap en de gembersiroop door elkaar en schep de blokjes tahoe erdoor. Laat dit ongeveer 10 minuten staan. Maak de sperziebonen schoon en halveer ze en kook ze in ruim kokend water in ongeveer 3 minuten beetgaar. Hak de ui fijn. Verhit de olie in een wok. Bak de blokjes tahoe al omscheppens in circa 3 minuten bruin. Schep ze op een bord. Roerbak de ui en sperziebonen circa 3 minuten. Voeg de sajoer boontjes en 2 deciliter water toe. Breng dit aan de kook. Schep de blokjes tahoe en tauge erdoor en laat het gerecht nog even sudderen.

Tahoe uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 gram kang koeng

250 gram katjang pandgang

1 stuk(s) komkommer

1 stuk(s) tomaten

3 stuk(s) uien

0,33 eetlepel(s) laos

8 eetlepel(s) pindakaas

1,5 eetlepel(s) basterdsuiker

zout, naar smaak

0,5 eetlepel(s) djahe

250 gram tauge

1 stuk(s) eieren

1 stuk(s) tahoe

1 stuk(s) lombok

1 theelepel(s) tamarinde

1 zakje(s) kroepoek

Bereiding

Gado Gado

Tahoe in blokjes snijden en frituren. Groenten snijden en koken met of zonder zout, eerst de harde groenten en zo vervolgens de andere in het zelfde water, uitlekken, daarna gesorteerd op een platte schaal, daaroverheen hard gekookt ei, schijfjes tomaat en blokjes tahoe, daaroverheen weer kroepoek en emping.

Saus: Uien, knoflook, lombok, kentjoer, laos, djahe fijnmaken en mengen met pindakaas, zout en suiker toevoegen en verdunnen met heet water. Dan de tamarinde en eventueel wat santenblok en als laatste een schijfje citroen erbij doen. Voor het gemak kan men ook boemboe petjel (kant en klaar sausje) mengen met heet water (eventueel met toevoeging van wat ingredienten naar eigen smaak). Voor kankoeng, katjang padjang kan men ook nemen andijvie, sperciebonen en spitskool. Komkommmer in schijfjes snijden. Het is lekkerder om de saus pas er over heen te doen bij het opdienen.

Tauge loempia's [mini]

Menugang Borrelhap
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Vlees
Type Varken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 stuk(s) eieren (hardgekookt)
2 plak(ken) ham (achter)
1,5 eetlepel(s) olie
3 eetlepel(s) prei (gesneden)
50 gram tauge
2 eetlepel(s) pinda's (ongezouten)
1 theelepel(s) sambal (oelek)
2 eetlepel(s) hoisin (saus)
2 stuk(s) loempia (vellen)



Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bestrijk de pakketjes met een beetje olie en bak ze in de het midden van de oven goudbruin in 15 min. Snijd het ei in stukjes en de ham in reepjes. Verhit 1 el olie en bak hierin de prei 2 min. op hoog vuur. Voeg de tauge toe en bak hem 1 min mee. Zet het vuur af. Meng het preimengsel met het ei, de ham, de pinda's, de sambal en de saus. Knip de loempiavelltejes in vieren en leg de stukken naast elkaar. Schep in het midden van elk velletje een lepel van het preihammengsel. Leg de pakketjes ondersteboven op de bakplaat.

Tauge met sjalot en tahoe

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 blok(ken) tahoe

5 stuk(s) sjalot

3 teentje(s) knoflook

1 stuk(s) lombok (rood)

2 takje(s) selderij

100 gram tauge

2 eetlepel(s) olie

1 stuk(s) kip (bouillon)(tablet)

1 eetlepel(s) ketjap (asin)

Bereiding

Tumis Tauge Tahu

Snijd de tahoe in kleine blokjes. Pel de sjalotjes en de knoflook en snipper ze fijn. Verwijder de steeltjes, de zaadjes en de zaadlijsten van de lombok. Snijd de lombok ragfijn. Hak de selderij fijn. Was de tauge en verwijder de groene vliesjes. Was de prei en snijd deze fijn. Verhit de olie in de wajan en bak de tahoeblokjes goudbruin, neem ze uit de pan en laat ze uitlekken. Giet de olie op ongeveer twee eetlepels na uit de wajan. Fruit de sjalot en de knoflook in de wajan. Voeg het bouillontablet en een scheutje water toe. Doe de gesneden lombok, de prei, de tauge en de gebakken blokjes tahu erbij en roerbak dit alles ongeveer 3 minuten. Voeg de ketjap asin en de selderij toe.

Tauge omelet met amandelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 stuk(s) sjalot

4 centimeter(s) winterwortel

4 sprietje(s) bieslook

2 eetlepel(s) olie

0,25 theelepel(s) komijn (poeder)

50 gram tauge

2 stuk(s) eieren

zout, naar smaak

peper, naar smaak

1 eetlepel(s) ketjap (manis)

1 eetlepel(s) amandel (geschaafd)



Bereiding

Pel en snipper het sjalotje. Maak de wortel schoon en snijd hem in dunne reepjes. Knip 2 sprietjes bieslook fijn. Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olie en bak het sjalotje, de wortel, de komijn en de taugé ca. 2 minuten op hoog vuur. Klop de eieren los met zout, peper en 1/2 eetlepel ketjap. Schep de amandelen, de rest van de ketjap en het fijngeknipte bieslook door het groentemengsel. Houd het mengsel warm. Verhit in een kleine koekenpan 1/2 eetlepel olie en bak van de helft van het eimengsel een dunne omelet. Bak zo nog een omelet. Leg de omeletjes op 2 borden en schep het groentemengsel erop. Vouw de omeletten tot een buideltje en bind ze vast met het bieslook.

Tonijn sambal met sjalot en knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

3 rode Spaanse pepers
3 sjalotjes
4 teentjes knoflook
4 kemirinoten
2 el olie
1 blikje tonijn naturel (200 gr)
1/2 el tamarinde pulp
1 tl goela djawa of bruine suiker
zout
200 ml kokosmelk of santen



Bereiding

Sambal ikan

Maak de Spaanse pepers schoon. Verwijder de zaadjes. Snijd de pepers in stukken. Pel en snipper de sjalotjes en de teentjes knoflook. Pureer de pepers, de sjalotjes, de knoflook en de kemirinoten in de keukenmachine tot een fijne pasta. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de pasta even aan. Giet de tonijn af en verdeel de vis in kleine stukjes. Bak de vis ca. 1 minuut met de pasta mee. Los de tamarindepulp op in 2 eetlepels water. Roer het tamarindewater, de goela djawa en wat zout door het tonijnmengsel. Voeg de kokosmelk toe en laat de sambal sudderen tot het een dikke brei is. Serveer de sambal warm of koud. Let op! Sambal ikan is slechts 1 à 2 dagen in de koelkast houdbaar.

Tonijn uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Tonijn	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gram tonijn

1 stuk(s) citroen

5 teentje(s) knoflook

5 centimeter(s) koenjit

3 eetlepel(s) olie

zout, naar smaak

Bereiding

Ikan Bakar

Maak de vis schoon en besprenkel deze met citroensap. Pel de knoflook, schil de kunyit; maak ze in de cobek of de blender fijn en meng de olie en het zout erdoor. Bestrijk de vis met deze marinade en rooster hem op de barbeque ca.15 minuten aan beide kanten gaar.

Tulpen bakjes met ijs en mangosaus

Menugang	IJs	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

- 25 gram boter
- 1 eetlepel(s) boter
- 25 gram poedersuiker
- 1 stuk(s) eieren (eiwit)
- 25 gram bloem
- 1 stuk(s) mango
- 2 bolletje(s) roomijs

Bereiding

Smelt de boter en laat hem afkoelen. Zeef de suiker in een kom. Roer het eiwit erdoor. Voeg al roerende de boter en de bloem toe. Verwarm de oven 10 minuten voor op 200 graden. Laat in die tijd het beslag rusten. Schil de mango, snijd een paar schijven van het vruchtvlees en pureer de rest. Vet een bakplaat in en schep er 4 lepels beslag op. Strijk ze uit tot cirkels van 10-12 cm. Bak de koekjes in 8-9 minuten gaar. Zet 4 kopjes omgekeerd klaar. Steek met een pannekoekmes een koekje van de bakplaat. Leg dat op een kopje en plaats er een ander kopje over, zodat een tulpenbakje wordt gevormd. Zet op 2 borden een koekbakje. Schep hier het bolletje ijs in en de mangosaus. Garneer met de schijven mango en de rest van de saus. Gebruik de andere bakjes voor iets anders.

Varkens blokjes met ananas ketjap saus en djahe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 8 personen

- 900 gram varkens (poulet)
- 5 deciliter(s) water
- 16 gram knoflook
- 150 gram paprika (rood)
- 150 gram paprika (groen)
- 200 gram uien
- 150 gram ananas (stukjes)
- 16 gram kip (bouillon)(tablet)
- 200 gram ketjap (manis)
- 10 gram sambal
- 150 gram tomaten (puree)
- 30 gram aardappel (meel)
- 30 gram djahe
- 4 eetlepel(s) olie
- 8 kopje(s) rijst

Bereiding

Snij knoflook, paprika's en uien fijn. Zet de poulet aan in olie en vervolgens paprika en uien erbij. Hierna kunnen alle overige kruiden en ananas er bij. Vervolgens water en ketjap toevoegen, een beetje aanvoelen of het niet te waterig wordt(wordt nog wel afgebonden). Ondertussen de rijst koken. De saus garen en afbinden. Gerecht serveren met rijst en saus in aparte pan.

Varkens blokjes met djahe en laska

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gram varkens (vlees)

1 stuk(s) uien

2 teentje(s) knoflook

0,5 theelepel(s) djahe

30 gram boter

25 gram laska

2 deciliter(s) water

zout, naar smaak

peper, naar smaak

1 eetlepel(s) ketjap (manis)

Bereiding

Babi tjau pudak.

Fruit in wat margarine de ui, knoflook en djahe lichtbruin. Doe er dan de vleesblokjes erbij en kruid het af met zout en peper. Zijn de vleesblokjes rondom bruin, dan wat ketjap en vermicelli toevoegen. Alles op een klein vuur door laten koken tot het geheel goed gebonden is. Gebruik niet teveel water!!!

Varkens blokjes met ketjapsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gram varkens (lappen)

1 stuk(s) uien

2 teentje(s) knoflook

1 theelepel(s) kruidnagels (poeder)

2 eetlepel(s) ketjap (manis)

1 stuk(s) kip (bouillon)(tablet)

Bereiding

Smoor Babi

Ui en knoflook fijnsnijden en fruiten in boter. Vlees in dobbelsteentjes snijden en meebakken. Dan kruidnagelpoeder, ketjap en kip bouillonblok toevoegen. Met deksel erop en 40 minuten laten sudderen(smoren) op zacht vuur. Eventueel een beetje water erbij doen. Lekker bij Ora Ari. Selamat Makan.

Varkens blokjes met rijst, paprika en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

500 gram hamlappen

zout

suiker

sojasaus

sherry

peperballetjes

2 uien

1 rode paprika

1 groene paprika

2 plakjes ananas

olie

winterwortel

1 ei

bloem

azijn

sesamolie

gemberwortel

maïzena

Bereiding

Het vlees in stukjes snijden van 2 x 3 cm. Marineren in 1/4 theelepel zout, 1/4 theelepel suiker, 1 eetlepel dunne sojasaus, 2 eetlepels sherry, en een beetje vers gemalen zwarte peper. 20 minuten laten marineren. 2 uien in vieren snijden en uit elkaar halen, de paprika's in grove stukken snijden. De ananas in stukken snijden. De winterwortel in schuine plakken snijden en met een beetje zout even voorkoken. 1 ei losroeren met 2 eetlepels bloem, 1/2 theelepel zout en 1 eetlepel water. In een pan een flinke laag olie verhitten, een plak gember en een geplet knoflookteentje er in bakken. Na een paar minuten gember en knoflookteentje eruit halen. Vlees in los geklopt ei dopen en dan in de hete olie frituren. Als de blokjes een lekkere bruine kleur hebben in een schaal doen. In een wok een beetje olie verhitten en de stukken ui, paprika, winterwortel en ananas bakken. Wat water, sojasaus, een theekopje suiker en een theekopje azijn toevoegen en een beetje gaar laten worden. Vocht binden met wat maïzena en wat druppels sesamolie toevoegen. Licht doorscheppen en als laatste de blokjes vlees erdoor scheppen.

Varkens gehakt met ketjap sherry deeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 gram bloem

20 gram gist (vers)

0,5 deciliter(s) water (lauw)

1 deciliter(s) melk (lauw)

1 eetlepel(s) basterdsuiker (wit)

1 mespunt(en) zout

2 eetlepel(s) slaolie

3 stuk(s) prei

1 teentje(s) knoflook

500 gram varkens (gehakt)

zout, naar smaak

3 eetlepel(s) ketjap (manis)

3 eetlepel(s) sherry

2 eetlepel(s) maizena

3 eetlepel(s) kip (bouillon)

Bereiding

Bapao

Verkruimel de gist in een kopje. Doe het water erbij en roer de gist, als ze vloeibaar is geworden, een keer om. Zeef de bloem in een kom. Maak een kuiltje erin en strooi zout en suiker over de bovenrand. Schenk het gistmengsel in het kuiltje en werk er wat bloem zonder suiker en zout door. Dek dit mengsel af met de overige bloem en wacht dat de bloem, door de werking van de gist gaat barsten. Doe de melk erbij en kneed en duw het deeg, tot het niet meer aan het aanrecht plakt. Bestrijk een kom met boter, leg het deeg erin en strooi wat bloem over de bovenkant. Dek de kom af met plasticfolie en zet ze op een warme tochtvrije plaats. Wacht tot het deeg in omvang is verdubbeld. Verwarm de olie. Snijd de prei in zeer dunne reepjes. Fruit prei, knoflook en gehakt al roerend, tot het gehakt bruin ziet en al het vocht is verdampt. Roer zout ketjap en sherry erdoor en laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Maak de maizena aan met de bouillon. Roer dit mengsel door het gehaktmengsel en laat even koken. Laat de vulling afkoelen. Rol het deeg uit op een bebloemd aanrecht tot een 5 cm dikke rol. Snijd deze rol in 2 cm brede stukken. Rol ieder stukje uit met een bebloemde deegroller tot een rondje met een middellijn van 10 cm. Leg op ieder rondje 2 eetlepels vulling en vouw het deeg dicht. Plak het deeg met wat water vast. Geef een mooie ronde vorm. Leg de broodjes weg op een bebloemd oppervlak en laat nog 30 minuten narijzen. Breng een ruime bodem water aan de kook in een stoompan. Heb je geen stoompan, hang dan een metalen stoommandje in een grote pan met een bodempje water. Leg de broodjes op het stoomrek of in het stoommandje en zorg dat de broodjes van elkaar af blijven liggen. Stoom de broodjes in 10 minuten gaar. Houd de reeds gestoomde broodjes heet op een schaal op een pan met kokend water.

Varkens haas [geroerbakken] met druiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

250 gram varkens (haas)

2 eetlepel(s) soja (saus)

1 eetlepel(s) sherry (medium)

1 theelepel(s) gember (vers)

1 eetlepel(s) hoisin (saus)

1 theelepel(s) maizena

1 stuk(s) paprika (rood)

1 stuk(s) prei (jong)

3 eetlepel(s) olie

6 stuk(s) druiven

1 eetlepel(s) koriander



Bereiding

Verhit de olie in een wok. Bak het vlees op hoog vuur in 1 min. Al omscheppend bruin. Voeg de paprika, de prei en de druiven toe. Bak de groenten in 4 min. Al omscheppend bruin. Voeg eventueel een scheutje water toe. Schep de koriander erdoor. Snijd het varkenshaasje in dunne plakjes. Roer de sojasaus, de sherry, de gember, de hoisinsaus en de maizena tot een sausje. Schep het vlees erdoor en laat het 10 min. staan. Maak de paprika en de prei schoon. Snijd de paprika in ruitjes en de prei in ringen.

Tip: Wortelsalade met bieslook

Wijntip: Zowel een Muscadet als een Gewurztraminer.

Varkens haas met gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 stuk(s) varkens (haas)

1 stukje(s) gember (wortel)

zout, naar smaak

peper, naar smaak

2 stuk(s) sjalot

4 eetlepel(s) soja (saus)

2 eetlepel(s) azijn

2,8 deciliter(s) bouillon

2 eetlepel(s) bieslook

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout en peper. Wikkel het vlees in bananenblad of aluminiumfolie en stoom het 30 minuten boven een mengsel van bouillon, sojasaus en azijn. Haal het vlees uit de stoompan en kook het bouillonmengsel snel in. Giet de saus over het vlees en garneer het met bieslook

Varkens haas spies met gember ketjapsaus

Menugang	Barbeque	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

275 gram varkens (haas)

1 deciliter(s) ketjap (manis)

3 eetlepel(s) citroen (sap)

2 theelepel(s) sambal

3 eetlepel(s) olie

1 stuk(s) uien

1 teentje(s) knoflook

1,5 eetlepel(s) gember



Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen. Roer een marinade van 2 eetlepels ketjap, de helft van het citroensap, 1 theelepel sambal en de helft van de olie. Schep de stukjes vlees door de marinade en laat ze 1 uur (of een nacht) marineren. Rijg het vlees aan satestokjes of spiesjes. Pel en snipper de ui en de knoflook. Verhit de rest van de olie en fruit de ui en de knoflook ca. 2 minuten. Roer de rest (5-6 eetlepels) van de ketjap, de rest van het citroensap, 1 theelepel sambal en de bakgember erdoor en laat het sausje ca. 2 minuten pruttelen. Rooster de sate's op de barbecue (of onder de grill) in ca. 10 minuten bruin en gaar. Serveer met warme of koude gember a ketjapsaus.

Tip: Aardappel (krieltjes) salade

Wijntip: Gewurztraminer uit de Elzas. Als u voor wijn kiest bij een pikante sate, dan moet het er één met een uitgesproken smaak zijn. Bijvoorbeeld een Gewurztraminer uit de Elzas. Wat ook heel goed gaat, is een droge amontillado sherry.

Varkens haas spies met ketjap, koriande, kurkuma en worchestersaus

Menugang	Barbeque	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Jan Plasmans			Sterren	

Ingrediënten

300 gr varkenshaas

75 cl olijfolie

25 cl ketjap manis

2 el citroensap

1 fijngesneden ui

1 tl koriander

1 tl kurkuma

2 tl worchestersaus

Bereiding

Piggyspiezen

Snijd het vlees in blokjes en maak een marinade van de overige ingredienten. Leg het vlees zeker 6 uur afgedekt in de koeling om te marineren. Dep het vlees droog en rijg het vlees aan spiesen. Bak het vlees ongeveer 7 minuten op de barbecue.

Varkens haas spies met knoflook, gember, ketjap, honing en pindasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 rode Spaanse peper

1 schijfje verse gember van 1 cm

2 teentjes knoflook

2 el ketjap manis

1 tl vijfkruidenpoeder

1 el vloeibare honing

250 gr varkens haas

1 sjalotje

1 1/2 el olie

100 gr pindakaas met stukjes noot

1 zakje santen (kokospoeder)

1 el citroensap



Bereiding

Halveer de peper, verwijderde zaadjes en snijd de peper fijn. Hak het schijfje gember fijn. Pers de knoflook boven een kom uit. Roer de gember, de helft van de peper, de ketjap, het vijf kruidenpoeder en de honing erdoor. Snijd het vlees in blokjes en schep deze door de marinade. Laat het vlees minstens 1 uur marineren. Pel en snipper het sjalotje.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Rijg de stukjes vlees aan 6 pennen. Bestrijk de satés rondom met olie en rooster ze ca. 5 cm onder de grill in ca. 5-8 minuten rondom bruin en gaar. Verhit intussen 1/2 eetlepel olie. Fruit het sjalotje met de rest van de peper even aan. Voeg de pindakaas, de santen, 1 1/2 dl water en de rest van de marinade toe. Verwarm al roerende tot een gladde saus. Laat de saus ca. 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met citroensap. Leg de satés op 2 warme borden en schep de saus erover. Lekker met pittige spinazie.

Magnetron: saté babi wordt extra lekker als u de stokjes op de barbecue roostert. Voorkom dan dat de satés onregelmatig gaar worden, door ze van tevoren even in de magnetron te garen. Leg de satés (geregen aan houten stokjes) in een cirkel op een bord en verwarm ze ca. 3-4 minuten op 75%.

Kooktip: lekker met de pittige spinazie.

Varkens karbonaden blokjes [gefrituurd] met cocktail fruit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gram varkens (karbonaden)

0,5 theelepel(s) zout

peper, naar smaak

50 gram aardappel (meel)

1 pan(nen) frituur (olie)

4 deciliter(s) bouillon

1 eetlepel(s) maizena

1 potje(s) groenten (zoetzuur

1 blik(ken) fruit (cocktail)

Bereiding

Koe Loe Yok

Het vlees in grote dobbelstenen ca. 2 cm. snijden. Deze zouten en peperen; even laten intrekken. De vleesblokjes door het aardappel a meel wentelen en in frituurvet bakken. Voor het eten even frituren of in de oven croquant laten worden opdienen in een saus gemaakt van bouillon met maizena binden en op het laatste ogenblik de groenten en Fruit toevoegen.

Varkens reepjes [geroerbakken] met snijbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

250 gram snijbonen

2 stuk(s) varkens (schnittel)

0,5 stuk(s) paprika (rood)

1 blikje(s) mais (kolven)(mini)

20 gram boter

2 eetlepel(s) ketjap (manis)

2 eetlepel(s) pindakaas

1 theelepel(s) sambal

zout, naar smaak

peper, naar smaak

30 gram cashewnoten



Bereiding

Haal de snijbonen af, snijd ze in ruitjes van 2-3 cm en kook ze in 6-7 minuten gaar. Spoel ze in een vergiet met koud water af. Snijd het vlees in reepjes en de paprika in stukjes. Laat de maïskolfjes uitlekken en snijd ze in 3 stukken. Verhit de boter in een wok of koekenpan en bak het vlees rondom bruin en in ca. 5 minuten gaar. Bak na 2 minuten de stukjes paprika mee. Voeg de snijbonen en de mais toe en roerbak op hoog vuur tot ze warm zijn. Roer de ketjap, de pindakaas, de sambal en 1/2 kopje water door elkaar en schenk de saus al roerend in de pan. De saus moet licht gebonden zijn. Breng op smaak met zout en peper. Schep tot slot de cashewnoten erdoor en serveer direct.

Tip: Atjar van witte kool en paprik

Wijntip: De ketjap, sambal en pindakaas geven dit gerecht een oosters tintje. Een mild droge, aromatische witte wijn past daarbij. Bijvoorbeeld een Sémillon uit Californië of Australië.

Varkens reepjes met spruiten en appel en aardappel krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
400 gr. spruitjes
1 appel
300 gr. hamlappen
110 gr gekruid Indonesische ketjap
450 gr. minikrieltjes
2 eetlepels fijngehakte selderij
peper
zout

Bereiding

Pel de ui en snipper hem grof. Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Schil de appel en snijd hem in 8 partjes, halveer de partjes. Snijd de hamlappen in dunne plakjes. Verhit het gekruide braadvet in een wok en bak het vlees al omscheppend in ca. 3 minuten bruin. Schep het vlees op een bord. Schep de ui, spruitjes en de krieltjes door het bakvet en bak het ca. 5 minuten, afgedekt, beetgaar. Schep de groente af en toe om. Schep het vlees door de groente en roerbak het geheel in nog ca. 3 minuten mooi bruin. Schep de selderij erdoor en voeg peper en zout naar smaak toe.

Varkens ribben uit Bali

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilogram varkens (ribben)

3 stuk(s) uien (rood)

50 gram gember (wortel)

4 eetlepel(s) ketjap (manis)

1 eetlepel(s) sambal (oelek)

4 eetlepel(s) olie

zout, naar smaak

4 teentje(s) knoflook

4 eetlepel(s) limoen (sap)

1,5 eetlepel(s) suiker (bruin)

1 eetlepel(s) koriander (blaadjes)

Bereiding

Maak van de uien, gemberwortel, sojasaus en sambal oelek een fijne pasta. Verhit de olie en bak de krabbetjes snel rondom bruin. Neem de krabbetjes uit de pan en bak de pasta in de resterende olie gedurende 3 minuten. Voeg daarna de knoflook toe en roerbak 1 minuut. Voeg daarna 4 eetlepels water, limoensap, wat zout en de suiker toe. Roerbak dit circa 5 minuten. Schenk er dan 3,5 deciliter kokend water bij. Roer krachtig door. Leg de krabbetjes in het kokende mengsel. Temper de warmtebron. Laat alles met het deksel op de pan 35 tot 45 minuten zachtjes sudderen tot het vlees volkomen gaar is. Garneer met wat koriander of bieslook. Serveer met gekookte rijst en een frisse salade.

Varkens spek met babi pangangsaus en cognac

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Jan Plasmans			Sterren	

Ingrediënten

1 kilogr spek (zwoerd)

1 zakje(s) mix: babi pangang (saus)

2 el zout

1 dl cognac

Bereiding

Babi pangang: a la Jan Plasmans

Het spek tot op de zwoerd insnijden in grote repen, vlak voor het braden inzouten en kruiden, De cognac op een ovenvaste langwerpige schotel doen, daarop het spek leggen met de zwoerd in de cognac . De schotel op het rooster of bakblik onder in een matig warme oven van 160 graden schuiven baktijd 45 minuten, en daarna nog 15 minuten grillen met de zwoerdkant naar boven. Het vlees even laten afkoelen en dan in kleine stukjes snijden.

Varkens speklappen met kerrie en rode uien

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

4 zeer dunne speklapjes van 50 gr

1 tl kerriepoeder

1 tl zout

2 rode uien

1 el slaolie

25 gr boter

2 tl bruine basterdsuiker

1 el fijngehakte koriander of peterselie



Bereiding

Wrijf de speklapjes in met het kerriepoeder en het zout. Laat de kruiden 5 minuten intrekken. Snijd de uien elk in 10 partjes.

Verhit de olie met de boter en bak hierin de speklapjes op een matig vuur in ca. 10 minuten aan beide kanten bruin en krokant. Voeg na 5 minuten de partjes ui toe en bak ze mee. Neem de gare speklapjes uit de pan en houd ze warm. Zet het vuur hoog, voeg de suiker aan de uien toe en bak dit samen ca. 1 minuut, tot de uien goudbruin zijn. Roer de koriander of peterselie erdoor. Schep de uien op de speklapjes. Lekker met gebakken aardappeltjes en rabarbercompote met rozijnen.

Wijntip: de kerrie in dit gerecht vraagt om een wijn met een pittige, tikkeltje zwoele smaak. Een Auxerrois uit Luxemburg en een Müller- Thurgau voldoen aan die eis.

Kooktip: Lekker met de rabarbercompote met rozijnen.

Varkens speklappen met ketjap, sambal en bosui uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 speklapjes a 125 gr

3 el ketjap manis

1 tl sambal terrassi

1 el citroensap

1 bosje bosuitjes

3 el slaolie



Bereiding

Snijd de speklapjes in reepjes. Meng ze met de ketjap, de sambal en het citroensap. Snijd de bosuitjes (ook het groen) in stukjes van ca. 3 cm.

Verhit de olie in een wok of diepe braadpan op een hoog vuur. Bak de reepjes vlees in de hete olie al omscheppend in ca. 10 minuten gaar. Voeg na 7 minuten de bosuitjes toe. Lekker met rijst met pinda's en kokos.

Whisky saus uit Indonesie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Jan Plasmans			Sterren	

Ingrediënten

1 dl mayonaise
1,5 dl slagroom
4 gembernootjes
1 sjalotje
0,5 citroen
cognac
whisky
kerrie
zout,
peper

Bereiding

Maak het sjalotje schoon en hak het zeer fijn. Hak de gembernootjes zeer fijn. Klop de room half stijf en meng hem met sjalot, gember en wat citroensap door de mayonaise. Meng de kerrie door de whisky en cognac en voeg ook dit mengsel toe. Breng op smaak met peper en zout.

Witlof [gebakken] met gember

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

6 dunne struikjes witlof

4 bolletjes gember

50 gr boter

sap van 1/2 citroen

2 el gembersiroop

zout



Bereiding

Maak de witlof schoon en snijd de struikjes in de lengte doormidden. Snijd de gemberbolletjes in plakjes. Smelt de boter in een ruime koekenpan. Wentel de struikjes witlof door de boter en leg ze met de platte kant naar beneden. Voeg de plakjes gember toe. Besprenkel de witlofstruikjes met het citroensap en de gembersiroop en strooi er een snufje zout over. Smoor de struikjes witlof met het deksel op de pan op een laag vuur in ca. 20 minuten gaar.

Magnetron: smelt de boter in een ruime schaal afgedekt in ca. 1 minuut op 100%. Wentel de struikjes witlof door de boter, voeg het citroensap en de gembersiroop toe en laat de witlofstruikjes afgedekt in ca. 8 minuten op 100% gaar worden. Tussentijds 2x keren. Voeg de plakjes gember en een snufje zout toe.

Witte kool salade met paprika, sjalot, gember en koenjit

Menugang Bijgerecht
Keuken Indonesie
Bron Menu

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 2 personen

0,25 stuk(s) kool (wit)

2 stuk(s) sjalot

0,5 stuk(s) paprika (rood)

1 stuk(s) peper (groen)

zout, naar smaak

1,5 deciliter(s) azijn

1 theelepel(s) gember (poeder)

0,5 theelepel(s) koenjit

1 eetlepel(s) basterdsuiker (wit)

peper, naar smaak



Bereiding

Atjar van witte kool en paprika

Was de witte kool en snijd hem in dunne reepjes. Pel en snipper de sjalotjes. Maak de paprika en de peper schoon en snijd ze in dunne reepjes. Kook de kool ca. 3 minuten in ruim kokend water met zout, laat hem uitlekken en afkoelen. Doe de azijn, het gemberpoeder, de koenjit en de basterdsuiker met 3 eetlepels water in een pan en kook alles in ca. 5 minuten in tot een saus. Breng op smaak met zout en peper. Meng de kool, het sjalotje, de paprika en de peper door elkaar en schep de hete saus erdoor. Laat de atjar eventueel afkoelen.

Tip: Schnitzel reepjes met snijbone

Wonton [gevuld] met garnalen en pinda's

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	

Ingrediënten

225 gr deeg (wonton)

1 eieren (eiwit)

1 pan(nen) olie

2 el olie

120 gr pinda's (gebrand)

2 teentje(s) knoflook

225 gr garnalen

2 centimeter(s) gember (vers)

1 el soja (saus)

2 eieren

8 lenteui

zout naar smaak

peper naar smaak

Bereiding

Pangsit

Verhit de olie voor de vulling in een koekenpan, doe de fijngehakte pinda's erin en bak die boven matig vuur, goed roerend lichtbruin. Doe de knoflook erin en laat de pinda's iets meer bruinen. Laat het afkoelen en vermeng de rest van de ingredienten door de vulling. Doe 1 volle theelepel vulsel in een deegvelletje; bestrijk de randen met het lichtbeklopte eiwit en vouw het in een driehoek. Druk de randen tegen elkaar, verhit de olie in een frituurpan een paar driehoekjes tegelijk goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze heet

Wortelen met gember, krenten en citroen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

300 gram winterwortel

25 gram boter

4 eetlepel(s) gember (siroop)

2 eetlepel(s) citroen (sap)

3 eetlepel(s) krenten

zout, naar smaak

peper, naar smaak



Bereiding

Maak de winterwortel schoon en snijd hem in dunne plakjes. Smelt de boter in een pan met dikke bodem en roer de helft van de gemberstroop erdoor. Schep de wortelplakjes erdoor en bak ze op hoog vuur ca. 2 minuten. Voeg de rest van de siroop, het citroensap en de krenten toe en stoof alles met het deksel op de pan in ca. 10 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper.

Tip: Kipfilet met avocado-mangosals

Wortelen stampot met kip filet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 stuk(s) kip (filets)(dubbele)

2 stuk(s) wortel

2 stuk(s) uien

1 stuk(s) prei

300 gram aardappel

zout, naar smaak

peper, naar smaak

1 theelepel(s) laos

1 theelepel(s) ketoembar

1 theelepel(s) djahe

1 teentje(s) knoflook

1 eetlepel(s) soja (saus)

2 eetlepel(s) zonnebloem (olie)

Bereiding

De wortelen, uien en prei in stukjes snijden en bovenop de geschildde aardappelen leggen in een pan met water zodat alles net onder water staat. Dit 25 tot 30 min. laten koken. Intussen de kip in stukjes snijden en kruiden met zout, peper, laos, ketoembar en djahe naar smaak. Uitjes fruiten en samen met de knoflook in de zonnebloemolie bakken. Nu de kip erbij, even aanbakken en dan een scheutje sojasaus erbij en 10 min. laten sudderen in de pan. De aardappels en groenten door elkaar stampen, nog iets peper toevoegen en daarna de kip erbij doen, meng het geheel goed door elkaar. Dit gerecht kan ook met raapstelen. Alleen dan moet u de raapstelen na 5 a 10 min. pas op de aardappelen leggen, omdat deze sneller gaar zijn.

Zeetong filet [gebakken] met limoen, peterselie en sambal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Zeetong	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 zeetong filets

1/2 el limoensap

1 tl sambal manis

zout

2 el fijngehakte peterselie

4 el slaolie

25 gr boter

2 partjes limoen

2 toefjes peterselie



Bereiding

Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog. Besprenkel de tongfilets met het limoensap, bestrijk ze met de sambal en bestrooi ze met wat zout. Laat ze 10 minuten in de koelkast staan. Bestrooi de filets met de fijngehakte peterselie. Bereiden: verhit de olie en de boter in een ruime koekenpan (met anti aanbaklaag) en bak hierin de tongfilets aan beide kanten in 4-6 minuten bruin en gaar. Leg de tongfilets op warme borden. Garneer ze met de partjes limoen en de toefjes peterselie. Lekker met roergebakken venkel.

Magnetron: leg de tongfilets naast elkaar in een magnetronschaal. Laat de tong afgedekt op half vermogen in 5-6 minuten gaar worden. Draai de schaal tussentijds 2x.

Wijntip: dit tamelijk pikante visgerecht vraagt om een frisse wijn met een volle smaak. Denk daarbij aan een fruitige Sauvignon uit de Bordeaux.

