



Ruud 's Kookboek

Rijstrecepten II v2.0

Inhoudsopgave.

Ajam ketjap met fruit.....	3
Crunchy rijstsalade.	4
Five Spice garnalen met citroenrijst.....	5
Gebakken rijst.....	6
Gebakken rijst met pittige rookworst.....	7
Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.....	8
Kip-kerrie met rijst.	9
Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.	10
Massala eieren met bloemkool en rijst.....	11
Moksi alesi.	12
Nasi goreng.....	13
Nasi goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek.....	14
Rijst met kerrie.	16
Rijst met zeevruchten.	17
Rode biet met rijst en ei.....	18
Snelle nasi met saté.....	19
Tavë kosi - gebakken lam met rijst.	20
Venkel-courgette risotto met kabeljauw.	21
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.	22
Zoetzure vis uit Zhejiang.	23
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Ajam ketjap met fruit.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

125 g ananasstukjes
1 dl ketjap
500 g kipfilet
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g perziken
1 pk rijst
- sambal
70 g tomatenpuree
2 uien
- zout

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

Bereiding.

Kook de rijst volgens het beschrijving op de verpakking.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de kipblokjes toe en bak ze rondom bruin.
Doe de tomatenpuree erbij en laat die even meebakken.
Voeg de ananas- en de perzikstukjes samen met het sap toe en meng die er goed door.
Giet de ketjap erbij en laat alles 5 min. goed doorkoken.
Stort de rijst in een ringvorm op een schaal.
Breng de saus op smaak met zout, peper en sambal en schenk deze in de rijstring.

Crunchy rijstsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten:

225 g bonen, edamame
60 g Kewpie Deep
Roasted Sesame-
dressing
400 g komkommertjes,
snack-
600 g kool, rode
2 el olie, smaak-,
aziatische stijl (Jumbo)
½ peper, rode, kleine
250 g rijst
2 uien, lente-

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

Bereiding.

Deze crunchy rijstsalade zit bomvol knapperige groenten, krokant gebakken rijst en een romige sesamdressing. Fris, kleurrijk en perfect als lichte maaltijd met een heerlijke bite.

Bereid de rijst zoals beschreven op de verpakking (kook de rijst een dag ervoor om tijd te besparen en de rijst wordt nog krokanter).

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de gekookte rijst met de Jumbo's Aziatische stijl olie en verdeel het over de bakplaat.

Bak de rijst 15 min. in de oven.

Snijd de komkommer in stukken van 2 cm.

Snijd de lente-uien en de rode peper in dunne ringen.

Bereid de sojabonen zoals beschreven op de verpakking.

Meng alle groenten met de Kewpie Deep Roasted Sesame Dressing en de krokante rijst. Serveer het gerecht direct.

Tip:

Verrijk de salade evt. met een zachtgekookt eitje.



Five Spice garnalen met citroenrijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 citroen
1½ el Conimex Wok Marinade
6 el Conimex Woksaus Chinese Five Spice
250 g garnalen, grote, rauwe, gepelde
300 g groenten, wok-, Chinese
- olie, wok-
150 g rijst, basmati

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3452
Energie kcal: 822
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de rijst af in een vergiet, spoel het af met koud water en laat het goed uitlekken.
Was de citroen.
Rasp de citroenschil en pers de helft van de citroen uit.
Meng het citroensap met de wok marinade, 1 el olie en de garnalen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de groenten 3 min.
Voeg de garnalen toe en roerbak ze 4 min. mee.
Voeg 5 el van de woksaus toe en roerbak nog 1 min.
Verhit een andere wok of hapjespan.
Voeg een scheutje olie toe en wok de rijst met de geraspte citroenschil 1 min.
Voeg de rest van de woksaus toe en wok nog 1 min.
Verdeel de rijst over 2 borden en schep het garnalen-groentemengsel ernaast.

Gebakken rijst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Frenk Mikkers

Ingrediënten

2 el boter
2 eieren
350 g rijst, koude
2 sjalotten

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de afgekoelde, geheel koude rijst klaar.
Pel de sjalotten en snijd ze fijn.
Klop de eieren los.
Fruit de sjalotten in de boter en schenk de eieren erbij.
Roer aanhoudend en flink (U maakt dus roerei).
Voeg de rijst toe en meng alles goed door elkaar.
Strooi er zout of aromaat naar smaak door.
Bak de rijst nog enkele min. op een lage warmtebron verder door onder voortdurend roeren (gebruik hiervoor een soetil).

Tip:

Serveer er verse komkommer en kroepoek bij.



Soetil

Gebakken rijst met pittige rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

400 g groenten, wok-,
Oosterse
2 el ketjap manis
1 el olie, zonnebloem-
150 g rijst
½ rookworst, in plakjes
1 tl sambal oelek

Bereidingstijd: 20-25
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 6 g
Groente: 160 g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Kook de rijst.
Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan.
Bak hierin de rookworst met de sambal naar smaak goudbruin en knapperig.
Schep de worst uit de pan en houd de plakjes apart.
Voeg de groenten toe aan het bakvet en roerbak die ca. 3 min. op een hoge stand.
Voeg de rijst en de ketjap toe en bak die ca. 5 min. op een hoge stand.
Serveer de rijst met de rookworst en extra sambal naar smaak.

Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool, in roosjes
2 el ketjap manis
2 limoenen, rasp en sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in stukjes van 1 cm
- peper, versgemalen
1 el pindakaas
150 g rijst, witte
½ el suiker, basterd-, donkerbruine
1 ui, rode, in stukjes van 1 cm
2 el uitjes, gebakken uitjes (pot)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de rode ui, de paprika en de bloemkoolroosjes om met de olie, het limoensap en zout en versgemalen peper naar smaak.

Rijg de groenten aan prikkers of spiesen.

Verwarm in een steelpan de pindakaas met de ketjap en de basterdsuiker en 75 ml water.

Roer dit tot een gladde en gebonden satésaus. Grill de groentespiesen op de hete barbecue (of in de grillpan) in ca. 10 min. rondom bruin en beetgaar.

Schep intussen de limoenrasp door de rijst.

Schep de limoenrijst op 2 borden.

Leg er de groentespiesen bij.

Verdeel de satésaus erover en bestrooi die met de uitjes.

Tip:

Maak, indien gewenst, de satésaus pittiger met sambal.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 524

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 85 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 7 g

Groente: 225 g

Zout: 1,5 g

Kip-kerrie met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

400 g groenten, roerbak-
500 g kipfilet
- olie, wok- (Conimex)
300 g rijst, zilvervlies-
1 pt roerbaksaus, kerrie

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 530
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de kipfiletblokjes goudbruin in een scheutje olie.
Voeg de roerbakgroenten toe.
Bak de roerbakgroenten al roerende gaar op een hoog vuur.
Doe de inhoud van de pot saus bij de kip en de groenten.
Meng het geheel goed door.
Verwarm het geheel enkele minuten.
Doe de rijst op een bord en vorm in het midden een kuiltje.
Giet de kip-kerrie in het kuiltje.

Tip:

Serveer het gerecht met een gekoeld biertje.

Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezond leven, Voedingscentrum

Ingrediënten

15 g gember
1 el kerriepoeder
200 g kikkererwten (uitlekgewicht, blik)
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
½ bs koriander
8 muntblaadjes
2 el olie
- peper, versgemalen
500 g prei
150 g rijst, zilvervlies-
2 tomaten
1 ui
100 ml yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was de munt, knip de helft van de blaadjes in reepjes en wrijf de rest fijn.
Meng dit met wat versgemalen peper door de yoghurt.
Schil het stuk gember en rasp het.
Maak de groente schoon.
Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in stukken van 3 cm en de tomaten in blokjes.
Was de koriander.
Snijd de stelen klein en houd de blaadjes apart.
Fruit de ui en de knoflook met de koriandersteeltjes, de gember, de komijn en de kerrie in de olie tot het gaat geuren.
Voeg de prei en de tomaten toe en stoof de groente in ca. 6 min. gaar.
Spoel de kikkererwten af en warm ze mee met de groente.
Strooi de korianderblaadjes erover.
Serveer de preicurry en de muntyoghurt bij de rijst.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 620
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Massala eieren met bloemkool en rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lassie

Ingrediënten

(½ aubergine, in blokjes)
600 g bloemkoolroosjes
4 eieren
2 tn knoflook, geperst
1½ el massala
2 el olie, olijf-
4 el piccalilly
300 g rijst (Lassie Toverrijst)
1 ui, rode, in ringen

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Stoom de bloemkoolroosjes 8-10 min.
Kook ondertussen de eieren in 6 min., laat ze afkoelen onder de koude kraan en pel ze.
Verhit de olie in een wok, voeg 1 el massala toe en bak dit ca. 1 min.
Voeg de eieren toe en bak ze in de massala ca. 2 min.
Zorg ervoor dat de eieren volledig bedekt zijn met de kruiden.
Leg de eieren apart.
Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan ca. 5 min.
Voeg de gestoomde bloemkoolroosjes en een ½ el massala toe en roerbak het geheel nog 3 min.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Schep de massala bloemkoolroosjes en eieren naast.
Serveer de piccalilly ernaast als dip.

Tip:

Extra groenten? Roerbak de blokjes aubergine mee samen met de ui en knoflook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Moksi alesi.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
DeWereldOpJeBord.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
½ kool, spits-
2 maggiblokjes, kleine
350 g makreel, gerookte
250 ml melk, kokos-
300 g rijst
2 el sojasaus
1 tomaat
1 bl tomatenpuree
1 ui
200 ml water

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

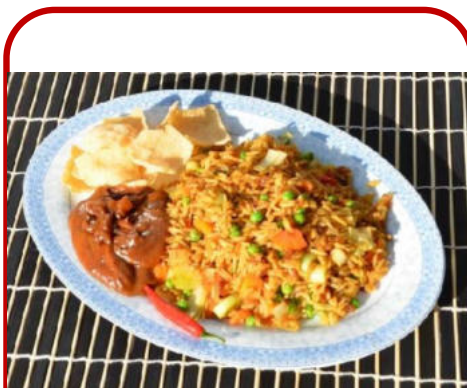
Bereiding.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Verwijder het vel van de makreel en scheur de makreel in kleine stukjes.
Snijd de tomaat in blokjes.
Verhit een beetje olie in een braadpan en fruit hierin de ui en de knoflook aan tot de ui begint te glanzen.
Voeg dan de tomatenpuree, de tomaat, de sojasaus en de maggiblokjes toe.
Roer het goed door en voeg ook de makreel toe.
Bak het geheel 2-3 min.
Voeg daarna de kokosmelk en het water toe.
Spoel de rijst in een vergiet onder de kraan af.
Voeg de rijst toe aan de braadpan.
Laat het 5-10 min. zachtjes koken tot het meeste water verdampt is.
Dek de pan dan af met eerst een schone theedoek en daarna het deksel.
Laat het geheel zo op het laagste pitje ca. 20 min. stomen tot de rijst helemaal gaar is (houd wel in de gaten of het niet aanbrandt, voeg indien nodig nog wat extra water toe).
Snijd ondertussen de spitskool in reepjes.
Wok de spitskool als de rijst bijna gaar is.
Verhit hiervoor een klein beetje olie in een wok en bak de spitskool hierin tot hij goed warm is, maar nog wel knapperig.
Roer als de rijst gaar is de spitskool erdoor.

Tip:

Serveer de moksi alesi met een beetje zuurgoed of een salade van komkommer en rode ui.

Nasi goreng.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tallsay.com

Ingrediënten

50 g erwten
2 el ketjap manis
- Nasikruiden
2 peentjes, gesnipperd
1 pepertje (als je van
pikant houdt).
1 prei, in dunne reepjes
300 g rijst
1 ui, fijngesnipperd

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

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet het water af en laat de rijst even tot rust komen.

Neem een wok, doe er de ketjap in en wok de groenten ca. 10 min.

Voeg nu de nasikruiden toe.

Voeg lepel voor lepel de gekookte rijst toe.

Zet het vuur hoog en blijf de rijst omscheppen.

Hou je van pikant, snijd dan dunne ringetjes van de peper en gebruik die om te garneren.

Nasi goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR.be

Ingrediënten

4 eieren
½ tl gemberpoeder
1 sch ketjap manis
1 tn knoflook, uitgeperst
½ tl komijnpoeder
- kroepoek
½ tl kurkuma
- olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes
1 peper, chili-, in ringen
- peper, versgemalen
2 preistengels, fijngesneden
300 g rijst
1 el sambal
1 ui, gesnipperd
2 uitjes, lente-, in ringen
2 wortelen, in blokjes
- zout

Voor de atjar:

4 el azijn, sushi-
4 el azijn, witte
½ tn knoflook, uitgeperst
1 komkommer, in reepjes
1 snf kurkuma
1 limoen, sap van
1 tl mosterd, graan-
1 el suiker

Bereiding.

Kook de rijst gaar en laat die volledig afkoelen.
Bak de ui en de knoflook glazig in wat olijfolie.
Voeg de kruiden, de sambal en een scheutje ketjap toe.
Laat het al roerend 1 min. bakken.
Voeg de paprika en wortelblokjes toe en roerbak dit 5 min.
Voeg de prei toe en bak die kort mee.
Schep de koude rijst beetje bij beetje door de groenten.
Proef het en voeg evt. een beetje ketjap en/of sambal toe.

Stoof voor de atjar de wortelen, de ui en de knoflook even aan met de kurkuma en de mosterd.
Blus het af met de witte azijn en sushiazijn.
Laat het kort inkoken.
Voeg de suiker toe en laat die op een laag vuur oplossen.
Laat het afkoelen.
Schep er de komkommer en het limoensap door.

Bak van de eieren spiegeleitjes.
Serveer de nasi goreng met een gebakken ei, de atjar en wat kroepoek.
Strooi er de chilipeper over.

Ingrediënten (vervolg)

**1 ui, in halve maantjes
5 wortelen, dunne,
schuin gesneden**

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

Rijst met kerrie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smaken van vroeger

Ingrediënten

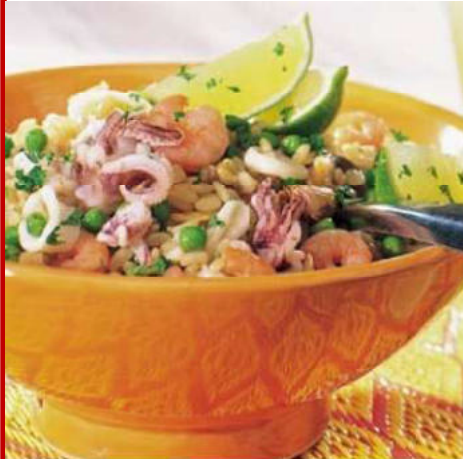
40 g boter of arachideolie
- boter, extra
1 el kerrie
- meel, paneer-
200 g poulet
200 g rijst
1 ui, gesnipperd
5 dl water
- zout

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

Bereiding.

Bestrooi het poulet met zout.
Breng het water aan de kook en voeg de poulet toe.
Kook het vlees 75 min.
Schep het vlees uit de bouillon en dep het droog.
Vul de bouillon aan tot 5 dl.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt 40 g boter in een wok.
Voeg de ui, de kerrie en het vlees toe.
Roerbak het 25 min. op een laag vuur onder regelmatig roeren.
Zet het gas hoog en voeg de bouillon en de rijst toe.
Breng het aan de kook, temper het vuur en laat het gerecht in 20-25 min. gaar worden, zonder er nog in te roeren.
Vet een ovenschaal in en doe er de inhoud van de wok in.
Bestrooi de inhoud met paneermeel.
Leg hier en daar en klontje boter en zet de ovenschaal 10-15 min. in de oven.

Rijst met zeevruchten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Mexico

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
1 chilipepertje,
gedroogd, verkruimeld
150 g erwten, tuin-
(diepvries)
2 bkg fruits de mer (à
150 g)
2 tn knoflook, gepeld
1 limoen, in partjes
2 el olie
- peper, versgemalen
4 tk peterselie, fijn-
gehakt
300 g rijst, risotto-
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan.
Bak de ui en de rijst in 5 min. zachtjes glazig.
Pers de knoflook erboven uit.
Verkruimel het pepertje en het bouillontablet erboven.
Voeg 700 ml water toe en breng het geheel aan de kook.
Laat de rijst onafgedekt 10 min. zachtjes koken.
Schep de tuinerwten en de fruits de mer erdoor.
Laat het geheel in nog 10 min. zachtjes gaar koken.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Strooi de peterselie erover en garneer de rijst met limoenpartjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rode biet met rijst en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: ZekerGezond.be

Ingrediënten

400 g biet, rode, gekookte
¼ bouillonblokje, groente-
2 eieren
1 el margarine, vloeibare
175 g rijst, zilvervlies-
1 tl suiker
4 tomaten
1 ui
400 ml water

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

Bereiding.

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie. Voeg de bieten toe.
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen. Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Snelle nasi met saté.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 zk mix voor nasi goreng (Conimex)
3 el olie, roerbak-
350 g rijst, witte
4 bk saté, kip- (Mora)
1 zk groenten, soep-, Oosterse
1 ui

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3190
Energie kcal: 760
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 93 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Snipper de teentjes knoflook.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Wel de nasigroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de ui met de knoflook op een halfhoog vuur al omscheppend glazig.
Verwarm de saté volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roerbak de soepgroenten kort mee.
Schep de rijst, de gewelde groenten en de ketjap erdoor.
Roerbak alles tot de nasi goed warm is.
Serveer de nasi met de saté.

Tip:

Lekker met seroendeng.

Wijntip:

Sacred Hill, Chardonnay, wit, Australië, licht droog.

Tavë kosi - gebakken lam met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Patrick Delhaye, Rick Stein

Ingrediënten

50 g bloem
70 g boter
4 eieren, losgeklopt
4 tn knoflook
1,2 kg lamsschouder
- nootmuskaat, versgeraspte
1 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, versgemalen
60 g rijst, langkorrelig, gespoeld
600 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Snij de lamsschouder in blokjes van 5 cm.
Rasp de knoflook fijn.
Verhit 1/3 van de boter en de olijfolie in een grote pan met deksel op een hoog vuur.
Bak het lam bruin aan (evt. in enkele keren).
Doe al het lam terug in de pan.
Voeg de knoflook, de oregano en 200 ml water toe.
Brenghet aan de kook en kook het, bedekt met een deksel, ca. 45-60 min. (tot het lam zacht is).
Roer de rijst erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Brenghet de inhoud van de pan over naar een aardewerken schotel van 3 l of een andere ovenvaste schaal.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de resterende boter in een kleine pan, voeg de bloem toe en maak een roux, kook die 2 min. en haal die van het vuur.
Voeg de yoghurt toe en meng het goed.
Zet de pan dan terug op het vuur en laat het enkele min. zachtjes koken.
Haal het opnieuw van het vuur en voeg de losgeklopte eieren toe.
Brenghet de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet de saus over het lam en het rijstmengsel, rasp er verse nootmuskaat bovenop en bak het 40-45 min. (tot de schotel goudbruin begint te kleuren).
Haal het gerecht uit de oven en laat het 5 min. rusten voordat je het serveert.

Tip:

Serveer het gerecht met een eenvoudige sla.

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Venkel-courgette risotto met kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Pukster.nl

Ingrediënten

- bloem
1 l bouillon, vis-
1 courgette, in kleine blokjes
50 g kaas, Parmezaanse, geraspt
4 kabeljauwfilets
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g risotto
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in kleine blokjes
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de ui.
Voeg de venkel toe, pers de knoflook uit boven de pan en bak het nog een minuut of 5.
Voeg de risottorijst toe en roer het goed door zodat de korrels gaan glanzen.
Schenk dan de wijn erbij, zet het vuur lager en roer tot de wijn is opgenomen.
Voeg een soeplepel warme bouillon toe en blijf roeren.
Herhaal dit tot je ca. 800 ml bouillon hebt gebruikt, voeg pas een nieuwe lepel toe als de bouillon bijna door de rijst is opgenomen (blijf roeren anders bakt de rijst aan).
Voeg na zo'n 15 minuten de blokjes courgette toe en ga verder met het proces tot de risotto gaar is.
Ga ondertussen verder met de kabeljauw; doe wat bloem in een ondiepe kom, haal hier de kabeljauwfilets doorheen en bestrooi met versgemalen peper en zout.
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gelijkmatig gaar en goudbruin.
Maak ondertussen de risotto af door de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto te roeren en het geheel op smaak te brengen met (versgemalen) peper en zout.
Haal de pan van het vuur en laat de risotto met een deksel op de pan nog 5 min. rusten.
Verdeel de risotto over vier borden, bestrooi het met de rest van de kaas en leg er op ieder bord een stuk gebakken kabeljauw bij.

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

Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
1/2 gls kaas,
Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1 1/2 gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

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

Zoetzure vis uit Zhejiang.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

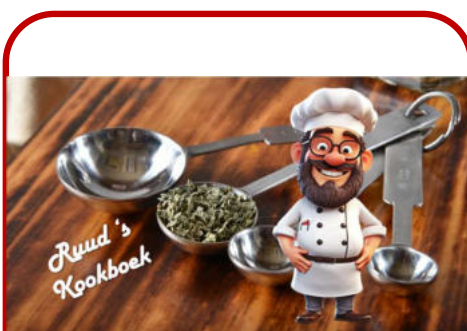
225 g ananasblokjes, uitgelekt (blikje)
4 el azijn, wijn-, rode
2 el maïzena
200 ml olie, zonnebloem-
1 paprika, gele, in blokjes
350 g rijst
4 el suiker, bruine
450 g tilapiafilets, in stukken
1 ui, lente-/bos-, in dunne ringetjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit intussen de zonnebloemolie en bak hierin de visblokjes in ca. 3 min. krokant. Laat de vis uitlekken op keukenpapier. Roer de maïzena glad met 4 el water. Meng de suiker met de azijn in een ander kommetje. Verhit een wok of hapjespan en voeg 1 el van de olie uit de pan toe. Voeg het azijnmengsel toe en schep vervolgens de vis erdoor. Voeg dan de paprika en de ananasblokjes toe en roerbak het ca. 2 min. Voeg de maïzena toe en roer het geheel tot de saus wat dikker is geworden. Serveer de vis met de rijst, bestrooid met ringetjes bosui.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 635
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 94 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: 30 g
Zout: 0,2 g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

