



Ruud 's Kookboek

Nasirecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Nasi goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek.	3
Nasi rames.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Nasi goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR.be

Ingrediënten

4 eieren
½ tl gemberpoeder
1 sch ketjap manis
1 tn knoflook, uit-
geperst
½ tl komijnpoeder
- kroepoek
½ tl kurkuma
- olie, olijf-
1 paprika, rode, in
blokjes
1 peper, chili-, in ringen
- peper, versgemalen
2 preistengels, fijn-
gesneden
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, uit-
geperst
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.
Scheep 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.
Scheep 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**

Nasi rames.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Conimex,
Lifesabout.nl

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-
- boter of olie
1 tl citroengras,
gemalen
1 cm gember, verse
1 tl gemberpoeder
1 tl kerrie
2 el ketjap manis
400 g kipfilet of kippen-
dijfilet, in reepjes
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 tl komijnzaad,
gemalen
1 tl kurkuma
1 sch melk, kokos-
200 g nasigroenten
(tauge, witte kool, prei)
½ peper, rode, fijn-
gesneden
- peper, versgemalen
350 g rijst
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Nasi rames is eigenlijk een kleine rijsttafel op een groot bord. U kunt het zo uitgebreid maken als u wilt. Enkele suggesties: gebakken of geroosterde kippenboutjes (drumsticks), rolletjes gekookte ham of gebraden varkensfricandeau.

Marineer de kip minstens 15 min. in een mengsel van de fijngesneden knoflook, 1 el ketjap, citroengras en wat peper en zout.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Kook de boontjes in 12 min. beetgaar.

Verhit boter of olie in een grillpan of hapjespan en bak de kipfilet rondom bruin en gaar.

Verhit boter of olie in een wok of hapjespan, verwarm de kerrie in de boter en voeg de nasigroenten toe.

Roerbak de groenten kort en voeg ze aan de rijst toe.

Meng 1 el ketjap door de rijst en kruid deze verder met de kurkuma, het komijnzaad en de gemberpoeder.

Bak de nasi verder op.

Maal in een blender de halve ui met de rode peper, de gember en de kokosmelk.

Verhit deze boembloe in een koekenpan en bak de sperzieboontjes een paar min. met de boembloe mee.

Serveer de nasi met de ketjap kip en de sajoerboontjes.

Tip:

Serveer het gerecht evt. met sambal en kroepoek.

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

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
klmj	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
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

