



Surinaamse recepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Broodje Surinaams rundvlees.	3
Surinaamse appeltaart met een krokant laagje.	4
Surinaamse sambal (authentiek).....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Broodje Surinaams rundvlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Shane Kluivert

Ingrediënten

1 el azijn
25 g boter, room-
1 blk bouillon, runder-
1 cm gemberwortel
4 el ketjap manis
2 tn knoflook
8 plk komkommer op zuur
1 laurierblaadje
4 el oestersaus
4 pistoletjes
1 kg runderriblappen, Ierse
2 el suiker, basterd-, donkere
1 ui
1 l water

Bereiding.

Smelt de boter in een braadpan.
Fruit de ui 2 min. met de knoflook en gember.
Voeg het vlees, azijn en het laurierblaadje toe en bak 5 min. op hoog vuur.
Blijf het vlees omscheppen tot de buitenkant bruin is.
Voeg de ketjap, oestersaus en basterdsuiker met het water toe en breng aan de kook.
Doe, zodra de bouillon kookt, het deksel op de pan en draai het vuur laag.
Laat het vlees 5 uur zachtjes pruttelen.
Roer af en toe en giet nog wat extra water bij het vlees, zodat het niet te droog wordt.
Pluk na 5 uur het vlees met twee vorken uit elkaar.
Beleg de broodjes met het vlees en de plakjes zure komkommer.

3

Bereidingstijd: 320 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 650
Eiwit: 58 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 2,6 g

Surinaamse appeltaart met een krokant laagje.



Menugang: Gebak
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten:

50 g ananas
5 appels, stevige (Elstar of Jonagold)
75 g boter, koude
- citroensap
½ ei, losgeklopt
4 drp essence, amandel-
4 drp essence, vanille-
1 tl gembersiroop
- kaneel, gemalen
½ pk Mix voor
Appeltaart (Honig)
50 g rozijnen en/of
krenten
1 brgls Strohrum of
cognac
1 tl suiker
- suiker, voor garnering
10 g sukade, gehakte

Bereiding.

Week de rozijnen en/of krenten minstens 30 min. in de Strohrum of de cognac.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bereid van de mix, het ei en de boter een deeg, zoals op de verpakking staat aangegeven.
Verdeel het deeg in tweeën en bewaar de ene helft in de vriezer en het andere deel tot verder gebruik in de koelkast.
Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen.
Snijd de parten in schijfjes en besprenkel de appel met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Laat de rozijnen en/of krenten uitlekken en vang het vocht op.
Doe het vocht met de appel, de gembersiroop, de amandelessence en de vanille-essence in een pan, breng het aan de kook en kook de appelschijfjes beetgaar.
Vermeng de sukade, de theelepels suiker met de rozijnen en/of krenten en voeg naar smaak kaneel toe.
Vet een vaste bakvorm (lage (quiche)vorm) van ± 25 cm doorsnee in met boter.
Rol het deeg uit de koelkast uit en bekleed er de vorm mee.
Scheep de vulling in de vorm.
Schaaf het deeg uit de diepvries met een grove rasp en verdeel het schaafsel over de vulling.
Bestrooi de taart licht met suiker en bak hem dan in 1 uur in de oven goudbruin en gaar.
Laat de taart in de vorm afkoelen.

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

Surinaamse sambal (authentiek).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

0,4 el azijn
2 citroenen
4 tn knoflook
2 el olie, olijf-, extra
vierge
500 g pepers, madame
Jeanette-
2 el suiker, kristal-
2 uien

Bereiding.

Was een glazen wekpot (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.

Haal de stelen van de pepers en snijd ze doormidden (laat de zaadjes erin zitten). Schil de ui en snijd deze in vieren.

Pel de knoflook.

Pers de citroen uit.

Doe de ui, de knoflook en de pepers in een blender, keukenmachine of een vijzel.

Maak het geheel goed fijn.

Voeg het zout, de suiker, het citroensap en de olie toe en meng het goed door elkaar.

Schep de sambal in de wekpot.

5

Bereidingstijd: 15 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.



v2.4

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 (= ½ 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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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	Winglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

