

NOS KUSHINA KRIOYO

DE ANTILLIAANSE KEUKEN IN 100 RECEPTEN



PREVIEW



.....
DOOR JURINO IGNACIO
.....

INLEIDING

.....
“Een volk dat geen kennis heeft van haar geschiedenis, origines en cultuur is als een boom zonder wortels.” Deze wijze woorden sprak Marcus Garvey in de jaren ‘70 van de vorige eeuw. Ik hoop dat dit boek je interesse en liefde voor onze mooie ‘Krioyo’ cultuur versterkt. Het is misschien wat cliché, maar liefde gaat natuurlijk nog altijd door de maag.
.....

Vijftien jaar geleden kwam ik met een koffer vol zomerkleding, schoolspullen en foto's naar Nederland. Ik verliet mijn ‘dushi Korsou’ om aan de andere kant van de wereld te gaan studeren. Mijn moeder gaf me destijds een klein schriftje mee, waarin ze met potlood de belangrijkste Curaçaose recepten had geschreven. Zo kon ik ook dáár, in dat koude en soms troosteloze Nederland, de smaken van mijn thuisland proeven en me toch, al was het maar voor even, wanen in de tropische warmte van de Antillen.

Ik moet eerlijk bekennen dat ik tijdens mijn studententijd niet al te vaak culinaire hoogstandjes tevoorschijn toverde. Meestal werden mijn maaltijden gestuurd door vermoeidheid, tijdgebrek en gemak. Witte rijst met kip... Salade met een gebakken ei... Een snel bord funchipap... Het stelde allemaal niet zoveel voor.

Pas later, toen ik mijn vrouw leerde kennen en zij begon te vragen naar onze ‘native cuisine’, begon ik mij écht te verdiepen in de Antilliaanse keuken en de gerechten die zo typisch zijn voor onze cultuur. Zo leerde ik het verschil tussen flan en kesio (p.139) en leerde ik de juiste manier om bakijou (p.49) te ontzouten.

Enkele jaren later werden onze kinderen geboren en begreep ik dat ik ook hier een taak te vervullen

had. Het was aan mij om hen de Curaçaose cultuur en eetgewoonten mee te geven... En dan het liefst op een gezonde manier! Dit boek is mede voor hen geschreven. En natuurlijk voor alle andere kinderen en volwassenen die graag een naslagwerk hebben waarin onze beroemdste (en minder beroemde!) gerechten worden gedocumenteerd.

Nu is een compleet naslagwerk maken natuurlijk onmogelijk, maar toch hoop ik dat dit boek een goede weergave is van de cuisine op de eilanden van de Antillen. Ik heb geprobeerd om een mooie balans te vinden tussen onze ‘dagelijkse kost’ en onze ‘feestelijke uitspattingen’. Het zou voor mij een eer zijn als je dit boek straks gebruikt om een heerlijk feestbuffet samen te stellen, óf gewoon om je gezin of vrienden te verrassen met een lekker, Antilliaans gerecht.

Veel leesplezier en ‘kome dushi!’

Jurino



INHOUDSOPGAVE:

2 INLEIDING

11 BASICS

12—*Funchi*

15—*Banana hasá*

16—*Perfecte rijst*

16—*Aros moro*

17—*Aros brua*

19—*Zuurgoed*

20—*Tutu*

23—*Pika natural*

23—*Pika di cabaron*

24—*Krioyo saus*

26—*Arubaanse pan batí*

27—*Siboyo temperá*

29 ONTBIJT

30—*Arepa di pampuna*

32—*Pan Franses*

33—*Pan será*

35—*Pandushi di kokolishi*

36—*Rijstepap met kokos en limoen*

37—*Funchipap*

38—*Mankaron*

40—*Pan bolo*

41—*Pan bolo met kokos en rum*

43 SNACKS

44—*Pinda herébé*

47—*Pastechi*

48—*Pastechi karni*

48—*Pastechi tuna*

49—*Pastechi bakijou*

49—*Pastechi keshi*

51—*Pikaballetjes*

52—*Empana di karni*

53—*Loempia Style'i Korsou*

54—*Soseshi den mansa*

56—*Kalá*

57—*Bolitas di keshi*

59—*Arepitas*

60—*Antilliaanse kroketten*

61—*Viskroketten*

63—*Johnny cake*

64—*Balchi di piská*

65—*Deditos di keshi*

67 HOOFDGERECHTEN

68—*Sòpi rabu di baka*

68—*Sòpi di boonchi korá*

69—*Sòpi mondongo*

70—*Sòpi di galiña*

72—*Salada di galiña*

73—*Salada di batata*

75—*Roze salade*

76—*Kadushi*

77—*Nasigori style'i Korsou*

79—*Jambo*

80—*Caribische pastasalade*

81—*Stobá di komkomber chikí*

82—*Stobá di karni*

83—*Stobá di papaya*

84—*Stobá di kabritu*

86—*Stobá di kolo*

87—*Stobá di snijboonchi*

88—*Stobá di galiña*

89—*Stobá di banana*

90—*Piska korá hasá*

92—*Medianoche sandwich*

93—*Saté ku batata*

94—*Pikante uien*

97 TAARTEN & GEBAK

98—*Bolo di manteka*

99—*Panlefti*

100—*Bolo di cashupete*

103—*Bolo di ponche Caribe*

104—*Bolo di anasa*

105—*Bolo di bakoba*

106—*Bolo di wòrtel*

108—*Tèrt di pruimu*

109—*Tèrt di coco*

109—*Tèrt di lamunchi*

110—*Bolo di coco*

113—*Bolo di chukulati ku pinda*

114—*Bolo di frigidaire*

115—*Bolo di tres lechi*

117 SNOEPGOED

118—*Cocada*

118—*Cocada pretu*

121—*Tentalaria*

121—*Ko'i lechi kayente*

122—*Panseiku*

122—*Djente di kachó*

124—*Letter di pinda*

125—*Ko'i lechi*

126—*Sunchi*

127—*Dushi di tamarijn*

127—*Dushi di guyaba*

129 DRANKEN

130—*Awa di lamunchi*

130—*Stropi di tamarijn*

131—*Blue Caribbean*

131—*Piña colada*

131—*Santo libre*

132—*Ponche crema*

132—*Coquito*

134—*Planter's punch*

134—*Klassieke Mojito*

135—*Caribische punch*

135—*Café al ponche*

137 SPECIALS

139—*Kesio*

140—*Bolo pretu*

141—*Ham di pasku*

142—*Ayaka*

144—*Pan de jamón*

145—*Sùlt*

145—*Pekelé*

146—*Bolo di glas*

149—*Index*







Papa, mogen we vanavond koken? - het is een vraag die dagelijks bij ons thuis klinkt. Onze drie kinderen vinden het namelijk héérlijk om in de keuken bezig te zijn en zelf te zorgen voor het avondeten. Hoe ingewikkelder het recept, hoe beter.

Onze oudste is echt een 'girl on a mission' - elke dag bekijkt ze nieuwe filmpjes op Youtube, leest ze nieuwe kookboeken en struint ze Pinterest af naar de leukste, gekste en meest interessante recepten die ze kan vinden. Als je haar vraagt wat ze later wil worden, antwoordt ze ook stevast: "bakker!"

Ik vind het belangrijk om kinderen al van heel jongs af aan bekend te maken met het bereiden van eten. Het eerste (en meteen het beste!) argument hiervoor is, dat kinderen vaak de neiging hebben om hun neus op te trekken voor eten dat ze niet kennen. Als het aan een kleuter ligt, eet hij het liefst elke dag alleen maar brood en koekjes en laat hij het avondeten stevast staan. Dat kan natuurlijk niet.

Door kinderen te leren waar hun eten vandaan komt en wat er allemaal moet gebeuren voordat het op je bord belandt, geef je hen inzicht en kennis - en die vertalen zich vaak naar interesse en bereidheid tot het proberen van nieuwe smaken.

In de lente helpen de kleintjes ons mee met het planten van sla, radijsjes en komkommer. In de zomer doen we met z'n allen ons best om de tuin zo goed mogelijk onkruidvrij te houden, zodat de groenten kunnen groeien... en in de herfst is het tijd om de aardappelen uit de grond te halen.

Als kinderen eenmaal hebben gezien dat zo'n aardappel er wel vier maanden over doet om te groeien, zullen ze niet zo snel geneigd zijn om

er onverschillig mee om te gaan.

Ook al staat de Antilliaanse keuken bekend om het gebruik van flinke hoeveelheden suiker, vet en vlees - thuis proberen we zo goed als we kunnen om heel bewust met onze voeding om te gaan. We eten het liefst plantaardig en vervangen daarom ook in traditionele Antilliaanse gerechten vaak het vlees voor een vervanger.

Zo hebben we geleerd dat seitan, een vleesvervanger op basis van tarwegluten, het prima doet in een lekkere stobá. Pastechi 'karni' vullen we weleens met vegetarisch (soja-) gehakt. Zo proberen we ons steentje bij te dragen aan een beter milieu en nemen we een bewuste houding aan tegenover de bio-industrie.

Met een beetje aanpassen hier en daar zijn bijna alle Antilliaanse gerechten wel iets gezonder te maken dan het traditionele recept. Iets minder suiker, iets minder vet, een extra portie groenten... als we gezond willen blijven, zullen we soms wat water bij de wijn moeten doen. Gelukkig is de smaak er meestal niet minder om!



HOOFDSTUK 1

BASICS

Men zegt niet voor niets “Een goed begin is het halve werk” - Het is belangrijk dat je je ‘basics’ onder de knie hebt, anders kunnen er nog wel eens rare dingen gebeuren...

Jaren geleden, toen ik nog een kleine jongen was, wilde ik samen met mijn broertje en zusje een stuk kadushi gaan halen voor onze oma. We woonden destijds in Bandabou en daar groeide natuurlijk heel veel kadushi wild in het bos. Goed voorbereid en gewapend met een stuk hout en een mes gingen we op pad. We waren vol goede moed en al snel kwamen we onze eerste kadushi tegen. Hij was prachtig groen en stond daar, op een heuveltje, op ons te wachten.

We wisten niet precies hoe we een tak van de cactus los moesten maken, maar we vonden onszelf al heel groot en dus zouden we er wel uit komen. We wisten allemaal het verschil tussen de ‘infrouw’ cactus en de ‘kadushi’. Het zou ons dus niet gebeuren dat we met ‘n verkeerd stuk cactus thuiskwamen. We probeerden een stukje van de kadushi te kappen door er met ons stuk hout tegen te slaan. Vervolgens probeerden we de tak met een mes los te snijden. Dat was nog een hele opgaaft!

Uiteindelijk brak de tak en konden we hem mee naar huis nemen. Het was een prachtig, felgroen stuk van zeker een meter lang. We waren apetrots op onszelf, ookal was er in de loop van de middag wel een slachtoffer gevallen. (tijdens onze strijd met de kadushi belandde één van de stekels in de neus van mijn broertje! Hij handelde het voorval als een ‘grote man’ af.)

Met gepaste trots presenteerden we die middag onze ‘vangst’ aan oma. Zij begon vervolgens te glimlachen en zei: “Jongens, jullie hebben je best gedaan, maar ook dit is niet de goede cactus. Het is namelijk geen kadushi, maar een datu!” We aten de middag heerlijke kippensoep...

FUNCHI

.....
Funchi wordt op de Antillen gegeten als aardappelen in Nederland: in combinatie met bijna élk gerecht. Omdat de koek van maïsmeel van zichzelf geen uitgesproken smaak heeft, is het de perfecte aanvulling op een gerecht met een lekkere saus (of bij bijvoorbeeld een stobá of soep!)
.....

VOOR 4 PORTIES:

- 2 kopjes maïsmeel van harina P.A.N.* (geel)
- 4 kopjes water
- 1 theelepel zout
- 50 gr roomboter

Breng het water met het zout aan de kook en wacht totdat het zout is opgelost.

Voeg een eetlepel maïsmeel toe en roer goed. Voeg daarna, al roerende, de rest van het maïsmeel toe

Laat het geheel ongeveer 20 minuten zachtjes koken en voeg tenslotte de boter toe

Stort de funchi op een bord en maak er een dikke 'koek' van door er een ander bord op te drukken. Laat 10 minuten staan en snijd in stukken.

tip: De funchi laat beter los als het bord eerst een klein beetje is nat gemaakt.

**We maken altijd gebruik van maïsmeel van het merk harina P.A.N, omdat dit het enige maïsmeel is dat al is voorgestoomd. Bij het maken van funchi en tutu scheelt het enorm veel kooktijd, en bij het maken van deeg voor arepa's en ayaka's is het echt onmisbaar: rauw maïsmeel mengt namelijk niet met water en kan dus nooit tot een deeg worden gevormd!*





BANANA HASÁ

.....

Het bakken van overheerlijke ‘banana hasá’ begint eigenlijk al in de winkel: het is namelijk een hele kunst om de perfecte bakbanaan uit te zoeken. Laat je niet verleiden door een mooie, gele schil... het zijn juist de bananen met zwarte schil die rijp -en dus lekker zoet- zijn. Voel ook even hoe stevig de banaan is. Als hij ‘n klein beetje zacht is, is hij perfect. Een heel harde banaan duidt op een exemplaar dat niet juist is gerijpt. Deze zal nooit zoet worden, hoe lang je hem ook laat liggen.

.....

VOOR 4 PORTIES:

- 2 grote bakbananen
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 50 gram roomboter

Schil de bananen en snijd ze in flinke schijven. Wanneer je de banaan schuin snijdt, heb je een groter oppervlakte om te bakken.

Verhit de olie en de boter samen in een koekenpan. Wanneer de olie heet is, laat dan voorzichtig de schijfjes banaan in de pan glijden.

Bak de banaan totdat de onderkant lichtbruin kleurt. Draai de schijfjes daarna met behulp van een vork om.

Bak de schijfjes totdat beide kanten goudbruin zijn en laat ze daarna uitlekken op keukenpapier.

PERFECTE RIJST

Op de Antillen eten we graag rijst. Veel en vaak! Onze ideale rijst bestaat uit losse, lange korrels die onder geen omstandigheid mogen plakken. Met dit simpele recept laat ik je zien hoe je dit elke keer voor elkaar krijgt.

VOOR 4 PORTIES:

- 4 kopjes langkorrelige rijst
- 6 kopjes water
- 1 theelepel zout

Doe de rijst samen met het water in een maatbeker. Onthoud goed tot welke hoogte het water komt.

Doe de rijst in een grote kom en was het met veel water. Je mag de rijstkorrels flink tegen elkaar wrijven om alle zetmeel te verwijderen. Herhaal dit proces, steeds met nieuw water, totdat het water niet meer wit wordt (ongeveer 3x)

Doe de (natte) rijst nu opnieuw in de maatbeker en vul de beker met water. Het water moet even hoog komen als tijdens het meten.

Doe de rijst samen met het water en het zout in een pan en kook het geheel in 15 minuten gaar en los.

AROS MORO

VOOR 4 PORTIES:

- 2 kopjes rijst
- 1 blik Kidneybonen (400 ml)
- 1 bouillonblokje (groente of kip)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel boter
- 1 theelepel sojasaus
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 3-4 takjes verse koriander

Kook de rijst gaar in water waarin een bouillonblokje is opgelost. Verhouding rijst:water is 1:1 1/2 (dus bij 2 kopjes rijst 3 kopjes water gebruiken)

Verhit de olie en boter in een koekenpan op matig vuur. Fruit hier in de ui met een beetje zout. – ongeveer 5 minuten

Voeg de knoflook, de tomatenpuree, de koriander, de sojasaus en de bonen toe en verwarm het geheel totdat het bijna kookt.

Voeg nu de gekookte rijst toe en roer goed.

AROS BRUA

VOOR 4 PORTIES:

- 4 kopjes langkorrelige rijst
- 300 gr nasivlees (varken)
- 2 kippenpoten (drumsticks + dijbeen)
- 100 gr hamblokjes óf 100 gr spekblokjes
- 1 eetlepel gedroogde garnalen, geweekt in water
- 1 blikje maïskorrels
- 100 gr champignons in plakjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 wortel, in blokjes
- 100 gr doperwten
- 200 gr taugé
- 1 theelepel sojasaus
- boter, om in te bakken
- 1 theepel van elk: komijnpoeder, korianderpoeder, kerriepoeder zout, peper

Kook de rijst zoals beschreven in het recept hiernaast. Laat de rijst afkoelen.

Kruid de kippenpoten met peper en zout en kook ze in ongeveer 30 minuten gaar in weinig water. Laat ze een beetje afkoelen en pluk het vlees er af.

Marineer het rauwe nasivlees samen met de stukjes kip kort in de kruiden en 2 eetlepels olie. Verhit extra olie in een wok en schroei het vlees rondom dicht.

Voeg nu de ui, paprika, wortel, champignons, geweekte garnalen en spek/hamblokjes toe en bak het geheel 10 minuten.

Voeg daarna de rest van de groenten, behalve de taugé toe en laat alles nogmaals 10 minuten zachtjes bakken.

Doe de groenten en het vlees in een grote schaal en was de hete wok kort om met water. Zet hem terug op het vuur en laat hem nu opnieuw heel heet worden.

Doe 2 eetlepels olie in de pan en roerbak de taugé heel snel op hoog vuur gaar (maar knapperig) – dit duurt ongeveer een minuut. Doe de taugé in de schaal met andere groenten en zet de wok weer terug op het vuur.

Verhit de wok weer totdat hij heel heet is en voeg nogmaals 2 eetlepels olie toe. Roerbak nu de afgekoelde rijst. Als de wok heet genoeg is, zal de rijst niet plakken.

Als de rijst na ongeveer 5 minuten klaar is, voeg je de sojasaus toe en eventueel een klontje boter. Schep alles goed door, totdat de sojasaus alle rijst heeft gekleurd.

Doe nu alle ingrediënten terug in de wok en verwarm het geheel nog even.



ZUURGOED

.....

Ingemaakte groenten vormen de perfecte aanvulling op bijna elk gerecht. Omdat er in de Antilliaanse keuken veel gebruik wordt gemaakt van gebakken vlees en vis, neigen de maaltijden vaak een beetje naar de vette kant. Het zuur in deze groenten is daarom een goede tegenhanger. Houd altijd 'n grote pot van dit zuurgoed in de koelkast, zo heb je zeker 'n lekkere, kleurrijke troef achter de hand.

.....

VOOR 6 PORTIES:

- 1 komkommer
- 2 rode uien
- 2 wortels
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 Madame Jeanette peper
- 10 kruidnagels
- 10 pimentbessen
- 1 eetlepel zout
- 1 eetlepel suiker
- 100 ml gedistilleerde azijn
- 200 ml water

Breng het water aan de kook en los er de suiker en het zout in op. Voeg hier de azijn, de pimentbessen en de kruidnagelen aan toe en zet dit apart.

Snijd alle groenten in reepjes van ongeveer dezelfde grootte. Snijd de Madame Jeanette peper heel fijn. Meng de groenten en de peper door elkaar.

Vul grote, glazen potten met de groenten. Vul de potten af met het azijnmengsel en plaats ze in de koelkast.

Laat het zuurgoed minstens een dag in de koelkast staan, zodat de smaken goed op elkaar kunnen inwerken.

TUTU

.....
Tutu is een meer uitgewerkte vorm van Funchi. Het wordt verrijkt met zwartoogbonen, stukjes vlees, kokosmelk en suiker. Tutu is heerlijk bij gebakken vis of gestoofd rundvlees. Dit recept is voor 4 personen.
.....

VOOR 4 PORTIES:

- 1 kopje zwartoogbonen, gedroogd
- 2 kopjes water
- 1 kopje kokosmelk
- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel suiker
- 2 teentjes koflook, geperst
- 100 gr zoutvlees, in kleine stukjes
- 2 kopjes maïsmeel van harina P.A.N. (geel)
- 1 theelepel zout
- een snufje nootmuskaat

Laat de bonen en het zoutvlees een nacht van tevoren weken (in aparte schalen)

Kook het vlees en de bonen samen in ruim water gaar in ongeveer 60 minuten. Giet het water af en bewaar de bonen en het vlees.

Verhit de pan opnieuw en meng hierin het maïsmeel met het water en de kokosmelk.

Voeg het zout, de boter, de suiker en de nootmuskaat toe en laat het geheel 10 minuten koken. Meng nu het vlees en de bonen door het maïsmeel en laat alles nogmaals 5 minuten koken.

Stort de tutu op een bord en laat het iets afkoelen, totdat het stolt. Snijd de tutu in stukken en serveer het als bijgerecht.





BIJ ELKE MAALTIJD HOORT 'N FLINKE LEPEL PIKA

PIKA NATURAL

VOOR 1 POTJE:

- 2 uien
- 2 madame Jeanette pepers
- 50 ml witte azijn
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper

Doe de uien en de pepers in een keukenmachine en maal ze totdat er heel kleine stukjes overblijven.

Voeg de azijn, het zout en de peper toe en roer goed.

Schep het mengsel in potjes die afgesloten kunnen worden (bijvoorbeeld jampotjes)

De Pika blijft enkele weken goed in de koelkast

PIKA DI CABARON

VOOR 1 POTJE:

- 2 uien
- 6 madame Jeanette pepers
- 100 gr gedroogde garnalen
- 1/2 theelepel zout
- 70 gr tomatenpuree
- 2 tomaten
- 1 paprika
- een stukje gemberwortel
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel korianderzaad
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 2 teentjes knoflook
- een mespuntje trassi
- 2 eetlepels suiker
- 3 eetlepels olie
- 50ml water

Leg de garnalen een uur in een kom met warm water. Giet het water daarna af.

Snipper de uien en fruit deze in de olie op laag vuur totdat ze glazig zijn. Voeg in de laatste minuut de geperste teentjes knoflook toe.

Snijd de tomaten en paprika in stukjes en bak deze ook kort mee. Maal de madame Jeanette peper in de keukenmachine tot heel fijne stukjes en voeg ook deze toe.

Voeg nu alle overige ingredienten toe en laat het geheel 20 minuten zachtjes koken. Roer af en toe om aanzetten te voorkomen.

Giet de saus in een potje of bakje en serveer hem bij je favoriete gerecht. Deze pika blijft ongeveer een week goed in de koelkast.

KRIOYO SAUS

.....
Deze saus is zeer veelzijdig en kan eigenlijk bij bijna ieder gerecht worden gegeten. Het is de ideale 'vriend' van gebakken vlees zonder jus. Met een portie rijst erbij, maak je met deze saus een complete maaltijd. De Krioyo-saus is ook de perfecte manier om kinderen (ongemerkt) een behoorlijke hoeveelheid groente te laten eten!
.....

VOOR 4 PORTIES:

- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 groene paprika, in blokjes
- 1 tomaat, in blokjes
- 70 gr tomatenpuree
- 2 eetlepels ketchup
- 1 eetlepel donkere sojasaus (ketjap manis)
- 1/2 bouillonblokje
- zout en peper naar smaak
- 1/2 madame Jeanette peper
- 3 eetlepels zonnebloemolie

Verhit de olie in een diepe koekenpan en fruit hierin op laag vuur de ui, de knoflook en de paprika met een beetje zout. (Het zout is nodig om de groenten hun water te laten verliezen)

Voeg na 5 minuten de tomaat toe en laat het geheel even doorkoken.

Los het bouillonblokje op in een klein glaasje heet water en voeg dit toe. Voeg nu de andere ingrediënten toe.

Denk er aan de peper te verwijderen vóór het serveren!

tip: Voor wie niet van stukjes houdt kan de saus met een staafmixer of blender gepureerd worden.



ARUBAANSE PAN BATÍ

.....
Pan batí zijn een mengeling tussen pannenkoeken en broodjes. Op Aruba worden ze bij het avondeten gegeten. Ze zijn perfect om saus mee op te nemen. Door hun neutrale smaak passen ze overal bij!
.....

VOOR 4 PORTIES:

- 250 gr bloem
- 150 gr maïsmeel van harina P.A.N. (wit)
- 2 theelepels bakpoeder
- 3 eetlepels suiker
- een snufje zout
- 350 ml (volle) melk
- 2 eetlepels olie
- boter of olie om te bakken

Meng de bloem, de suiker, het maïsmeel, het bakpoeder en het zout goed door elkaar in een kom. Maak vervolgens een kuiltje in het midden.

Voeg nu de melk en olie toe en roer alles goed door elkaar totdat eventuele klontjes zijn opgelost.

Verhit een koekenpan op matig vuur en doe hier (voor elke pan batí opnieuw) een eetlepel boter of olie in.

Schep een soeplepel van het beslag in de koekenpan en draai de pan zo, dat de hele bodem wordt bedekt.

Wanneer het beslag aan de bovenkant niet meer nat is, kun je de pannenkoek omdraaien.

Wanneer beide kanten goudbruin zijn, haal je de pan bati uit de pan en leg je hem op een bord.

Verdeel de pan batí voor het eten in 4 of 6 stukken.

SIBOYO TEMPERÁ

Siboyo tempera zijn heerlijk gemarineerde (rauwe) rode uien. Door het marinieren in de azijn raken de uien hun vervelende nasmaak kwijt. Je zult ze dus niet ‘nog de hele dag proeven’, zoals bij uien die nog écht rauw zijn. Je kunt deze marinade aanpassen naar wens. Voeg meer suiker toe voor een zoetere smaak, meer azijn voor zuur... of meer madame Jeanette peper voor extra pittig. De siboyo temperá zijn geweldig als bijgerechtje bij gebakken vis of kip. Eigenlijk kunnen ze bij bijna elke maaltijd worden geserveerd.

VOOR 4 PORTIES:

- 3 rode uien, in ringen
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- heet water
- azijn naar smaak
- 1 madame Jeanette peper
- 3 eetlepels suiker
- 2 eetlepels zout

Meng de suiker, het zout, het hete water en de azijn in een kom totdat de suiker en het zout zijn opgelost. Voeg hier de knoflook aan toe.

Leg de uienringen in dit mengsel. Snijd de Madame Jeanette peper in grote stukken en voeg deze toe.

Giet de marinade over de uien en laat deze minstens 3 uur staan.

Giet de uien af en verwijder de Madame Jeanette peper.

Serveer de uien bij het avondeten – vooral bij vis zijn ze heerlijk!

Tip: Voor een minder hete marinade kun je de peper in twee stukken snijden. Wil je het gerecht juist pittiger, snijd hem dan in kleinere stukjes.

NOS KUSHINA KRIOYO

De Antilliaanse keuken in 100 recepten

Nederlandse publicatie in 2015 door uitgeverij



©2015 - Jurino Ignacio/antilliaans-eten.nl.

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel gedeelte van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen of doorgegeven zonder uitdrukkelijke toestemming van de auteur.

tekst en recepten: Jurino Ignacio

fotografie: Linda Terrizzi, Rob Kelders, Jamie Reingoud

illustraties: Jurino Ignacio

cover: Linda terrizzi

proofreading: Hendrika van der Laan

ISBN: 978-90-824382-0-8

eerste druk: 1 december 2015

druk: 1



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>