



Indonesische recepten II v0.9

Inhoudsopgave.

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.	3
Bouillonfondue uit Indonesië.	4
Carang mas - zoete aardappel met gula djawa.	5
Gebakken mie met prei en rode pepers.	6
Nasi terong - rijst met aubergine.....	7
Sambal goreng buncis - hete boontjes I.	8
Sambal trassi met petehbonen.	9
Telor kuning.	10
Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.	12
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coöp, SPAR

Ingrediënten

150 ml azijn
200 g bloemkool, in kleine
roosjes
1 tl gemberpoeder (djahé)
1 tl kurkuma
1 peper, rode, in stukjes,
zonder zaadjes
3 el suiker
100 g taugé
1 wortel, winter-, grof
geraspt

1 glazen pot

Bereiding.

Was de taugé in een zeef of vergiet en laat het uitlekken.
Scheep de taugé, de rode peper, de winterwortel en de bloemkool door elkaar.
Verwarm de azijn met 250 ml water, 1 tl zout, de kurkuma, de gemberpoeder en de suiker.
Giet dit mengsel over de groenten en laat het afkoelen.
Scheep deze atjar in een schone glazen pot met deksel en bewaar het in de koelkast.

Tip:

Lekker bij nasi goreng en andere oosterse gerechten.

3

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

Bouillonfondue uit Indonesië.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

3 l bouillon, kippen-
3 cm gember(wortel)
8 kemiri(noten)
3 tl ketoembar
2 tn knoflook
½ tl kurkuma
3 dl melk, klapper-
2 el olie
- peper
1 stgl sereh
4 el sojasaus
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel de ui.

Pel de knoflook.

Pel de gemberwortel.

Wrijf of maal de ui, knoflook, gemberwortel, kurkuma, kemirioten en ketoembar tot een pasta.

Verhit de olie in een pan.

Bak de kruidenpasta ca. 2 min.

Voeg het kruidenmengsel toe aan de kippenbouillon.

Breng de kippenbouillon tegen de kook aan.

Voeg de klappermelk, sereh en sojasaus toe aan de kippenbouillon.

Breng de bouillon op smaak met zout en peper.

Doe de bouillon over in een (Chinese) fonduepan.

Houd de bouillon op een rechaud tegen de kook aan.

Tip:

Lekker met:

- **Groenten:** o.a. (gekookte) aardappelschijfjes, champignons, oesterzwammen, paprikareepjes, peultjes, shii-takes, ui-ringen, wortel
- **Vis:** o.a. garnalen (grote), (stukjes)rode poot, schelvis, tong, tonijn, zalm
- **Vlees:** o.a. biefstuk, fricandeau, gehaktballetjes, kalfshaas, kalkoenfilet, kipfilet, soepvlees, tartaar of rundgehakt, tofu, varkenshaasje, varkensfilet

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

Carang mas - zoete aardappel met gula djawa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

250 g aardappel, zoete
(= bataat)
125 g gula djawa (of
palmsuiker)
1 lombok, rode
- olie, plantaardige

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.

Carang mas is een lekker pittig en toch zoet gerecht.

Schil de zoete aardappel en snijd deze in zeer dunne reepjes.

Frituur de reepjes in hete olie totdat ze lekker goudbruin zijn geworden.

Ontdoe de lombok van pitjes en snijd de peper vervolgens heel fijn.

Giet de olie weg en voeg de palmsuiker en de rode lombok toe.

Blijf de pan op een laag vuur verhitten totdat alle suiker gesmolten is.

Zet het vuur uit en roer dan de gefrituurde zoete aardappel er doorheen.

Laat de aardappelreepjes afkoelen op een bakplaat.

Evt. kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.

Tips:

- Carang mas is een bijgerecht voor de Indonesische rijsttafel maar kan ook gewoon als snack bij de televisie worden gegeten.
- Evt. kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.

Gebakken mie met prei en rode pepers.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Menu

Ingrediënten

1 tl koenjit
150 g mie, (eier-)
2 el olie, olijf-
1 st peper, Spaanse
150 g prei
50 g taugé
- zout, naar smaak

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.

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

Nasi terong - rijst met aubergine.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine, in plakken
200 g gehakt, gemengd
1 tn knoflook, fijn-
gemaakt
- olie, sla-
2 paprika's, groene, in
blokjes
- peper, versgemalen
1 kp rijst, droog-
gekookte (p.p.)
4 tomaten, in plakken
1 stj trassie
1 ui, grote, fijngesneden
- 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.

Fruit in wat slaolie de trassie, de knoflook en de ui, tot de ui bruin is.
Doe er dan het gehakt, de paprika, de tomaten en de aubergine bij en kruid het af.
Het gehakt moet rullig en bruin zijn, voordat u er de rijst bij doet.
Roer alles goed door elkaar en serveer de nasi warm.

Tip:

Serveer de nasi met ei, atjar, zoute vis, kroepoek en sambal.

Sambal goreng buncis - hete boontjes I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: KookGek.be

Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-
1 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl laos
1 laurierblad
2 dl melk, kokos, dunne
1 tl sambal oelek
1 spr sereh (citroen-
gras)
1 tl suiker, basterd-,
bruine
1 ui, grote
- 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.

Was de boontjes, verwijder de uiteinden en
snijd ze in stukjes van 4 cm.
Verhit de olie in een wok en fruit de uisnippers
tot ze glazig zien.
Voeg de knoflook toe en schep alles opnieuw
om.
Doe de sperziebonen erbij en bak alles onder
voortdurend omscheppen 2 min.
Voeg de sambal oelek, laos, suiker, sereh en
het laurierblad toe.
Scheep alles goed om en schenk er de kokosmelk
en 1 dl water bij.
Laat alles 8-10 min. zachtjes koken.
Voeg daarna naar smaak zout toe.
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet
citroengras en het laurierblad.

Sambal trassi met petehbonen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Maureen Tan

Ingrediënten

25 g bonen, peteh-,
gehalveerd en in
reepjes
50 g garnalen,
gedroogde
1 tl gula jawa
1 jeruk sambal of sap
van ½ limoen
3 tn knoflook, in fijne
plakjes
3 cm laos, gekneusd
3 limoenblaadjes,
gekneusd
12 lomboks, rode
100 ml olie, neutrale
7 rawits, rode
3 sjalotjes, in fijne
plakjes
1 tomaat, middelgrote,
in fijne partjes
1 el trassi bakar
2 x ½ tl zout

Bereiding.

Maal de lomboks en rawits met de staafmixer tot een fijne pasta.
Wrijf de sjalotten en de knoflook met 1/2 tl zout in de vijzel tot een fijne bumbu.
Verhit de olie in een pan op een zacht tot middelhoog vuur.
Fruit er de gemalen sjalotjes, knoflook, laos en limoenblad 4-5 min. in.
Voeg dan de fijne pasta toe en bak dit al omscheppend nog 2 min. mee.
Giet de geweekte gedroogde garnalen af en maal ze in de vijzel fijn.
Voeg de gemalen garnalen, de peteh bonen, de tomaat en de trassi toe met de overige 1/2 tl zout en de gula jawa.
Bak het nog 5-7 min., draai dan het vuur uit.
Roer van het vuur het limoensap erdoor.
Scheep de sambal trassi in een gesteriliseerde schone pot.
Schenk er een laagje schone olie op zet de sambal in de koelkast.

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

Telor kuning.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

150 ml bouillon,
groente-
3 bld djeruk purut
(citroenblad)
8 eieren, hardgekookt
en gepeld
3 cm laos galanga,
geschild en in plakjes
100 ml melk, kokos-
5 el olie
2 bld salam
(Indonesische laurier)
100 g santen
1 stl sereh, in stukken
en gekneusd
100 ml water
- zout

Voor de boemboe:

5 bld djeruk purut, nerf
verwijderd en in stukjes
5 cm gember, geschild
en in stukken
3 kemirioten
2 tn knoflook
5 cm kunjit, verse, in
stukken
1 lombok, rode, in
stukken

Bereiding.

Maak eerst de boemboe.

Rooster de kemirioten in een droge koekenpan.

Doe ze samen met de andere ingrediënten voor de boemboe in een keukenmachine en maal alles fijn.

Verhit de olie in een wok.

Voeg de boemboe toe en bak deze enkele min. al omscheppend aan.

Voeg de sereh, laos, salam en djeruk purut toe samen met het water.

Zet het vuur laag en laat de boemboe 30 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).

Voeg zo nodig wat extra water toe als het te droog wordt.

Halveer de gekookte eieren en leg ze in een mooie schaal.

Doe de santen bij de boemboe en laat deze al roerend smelten.

Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en roer het tot een mooie gebonden saus.

Breng de saus op smaak met wat zout en giet de saus over de eieren.

Ingrediënten vervolg:

½ el sambal oelek
1 ui, gepeld en in
stukken
1 tl 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

Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 baars, zee-, schoon-
gemaakt
2 tl bonen, zwarte
1 el gemberwortel
1 el olie
1 el sojasaus
½ tl suiker
1 uitje, lente-, in stukjes
van 5 cm
1 el wijn, rijst- of droge
sherry
- zout

Bereiding.

Vraag de vishandelaar de vis schoon te maken, maar laat de kop en de staart eraan zitten.

Was de vis zorgvuldig en dep hem dan droog. Snijd de vis aan weerskanten een paar maal kruislings in en strooi er het zout over.

Hak de gefermenteerde bonen grof en roer er dan de sojasaus, de wijn, de olie en de suiker door.

Leg de vis op een bord dat in een stoompan past.

Schenk het bonenmengsel over de vis en verdeel de gemberwortel (zeer fijngesneden) en het lente-uitje erover.

Plaats het bord op het rooster van de stoompan en sluit deze.

Breng het water in de stoompan aan de kook en stoom de vis in ca. 15 min. gaar (de vis moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen).

Tip:

Serveer de vis als onderdeel van een rijstmaaltijd of als apart hoofdgerecht (voor 3 personen).

Bereidingstijd: 20 min.

Stoomtijd: 15-20 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 (= 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



v2.4

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)

