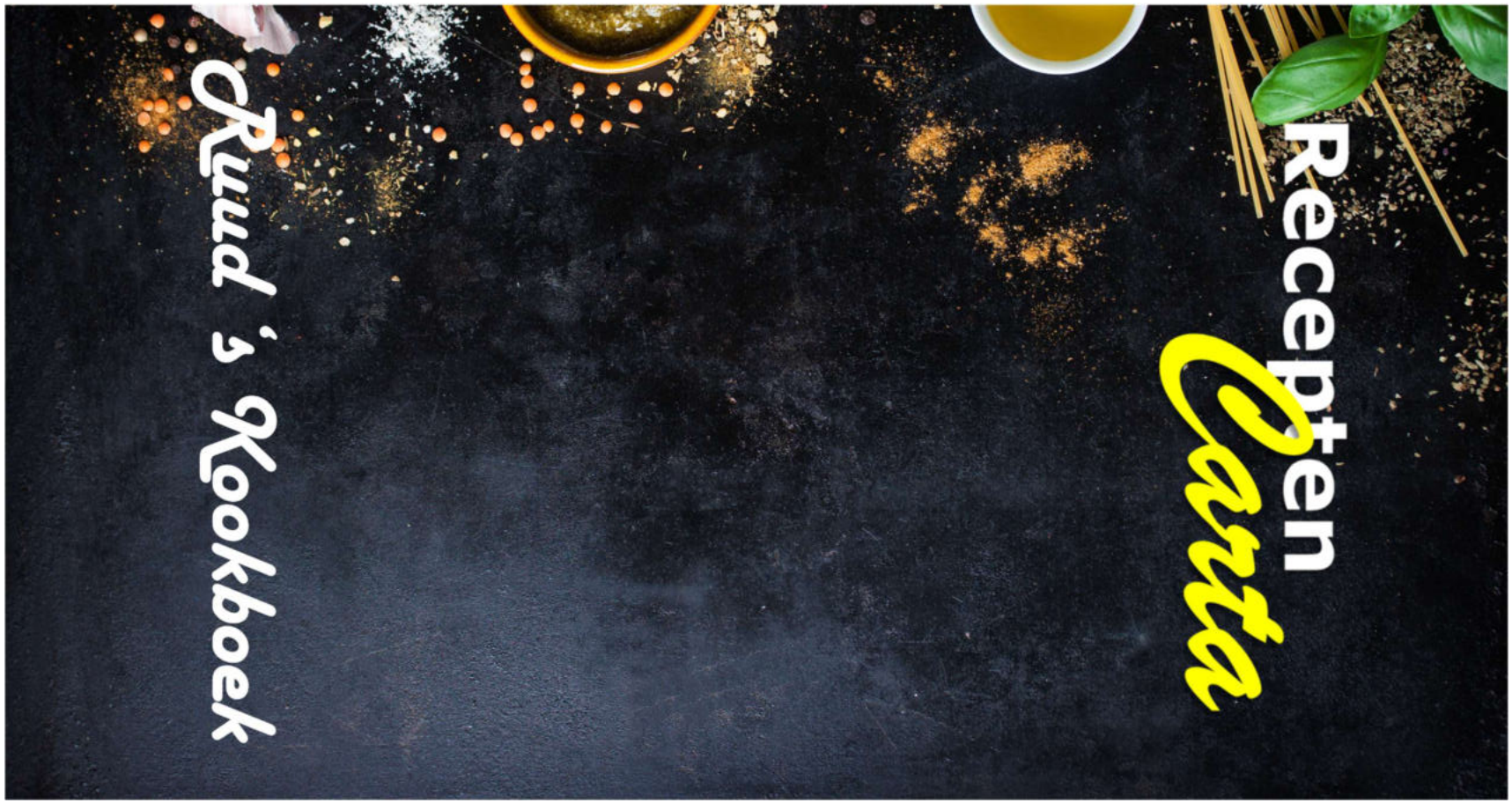


Indisch kookboek

(Carta2015-Waldi)

Inhoudsopgave.

1. 0 Inleiding
2. 1 Algemene Informatie
3. 2 Verklarende woordenlijst
4. 3 Rijsttafels
5. Aardappel (Bataten) [gebakken} met komijn en ketoembar
6. Aardappel groenten pot
7. Abon van vlees
8. Agar Agar Dengan - Mangopudding
9. Agneau à l'Indonesienne (Indonesisch lam)
10. Ajam besengeh - Mild gekruide kip
11. Ajam Djawa - Javaanse kip
12. Ajam Goreng - Gebakken kip
13. Ajam ketjap (kip in ketjapsaus)
14. AJAM KETJAP PEDIS (Hete Soja Kip)
15. Ajam Kodok. (Gevulde kruidige kip
16. Ajam Opor. (Kip in kokossaus)
17. Ajam Pangang
18. Ajam pedas - pittige kip.
19. Ajam Pedis - Hete kip
20. Ajam Roedjak - Zoet gekruide kip
21. AJAM SMOOR
22. Appel [gevuld] met kokosroom
23. Asem Pedas Udang
24. Asperges (groen) met ei curry en koriander
25. Atjar Bawang Merah (rode ui)
26. Atjar Biet
27. Atjar Kapri
28. Atjar ketimoen - Zoetzuur van komkommer
29. Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer.
30. Atjar Lombok Hijau (groene pepertjes)
31. Atjar Lombok Merah (rode pepertjes)
32. Atjar Rampai
33. Atjar Rettich
34. Atjar Sayur (groenten)
35. Atjar Tjampoer - Gemengd zoetzuur
36. Atjar Tjampur (gemengd)
37. Atjarbiet - zoetzuur van rode bieten
38. Aubergines sambal met rode ui, knoflook en trassi
39. Avocado [gevuld] met komkommer, garnalen en sinaasappelsalade
40. Ayam Asam Garam
41. Ayam Besengek
42. Ayam Bumbu Roedjak (1)
43. Ayam Bumbu Roedjak (2)
44. Ayam Goreng, Mbok Berek (Javaanse gefrituurde kip met scherpe sambal)
45. Ayam Opor (1)
46. Ayam Opor (2)
47. Ayam Panggang Bumbu Padang
48. Ayam Panggang Menada (pikant gekruide kip)
49. Ayam Panggang Santan
50. Ayam Pedas
51. Ayam Smoor Djawa
52. Ayam Taotjo
53. Babi Ketjap
54. BABI KETJAP
55. Babi ketjap
56. Babi ketjap (varkensvlees in ketjapsaus)
57. Babi Koetjai
58. Babi Merah
59. Babi pangang met rijst.
60. Babi Panggang
61. Babi panggang - Geroosterd varkensvlees

62. **Babi panggang saus**
63. **Babi Rica - Zeer pittg gestoofd varkensvlees**
64. **Babi ritja ritja (pittig gestoofd varkensvlees)**
65. **Babi Tjien - Knapperige varkensblokjes**
66. **Bah-Pao (basisdeeg)**
67. **Bananen [gebakken] met rum en sinaasappelsaus**
68. **Bananen [gegratineerd] met pistachenootjes**
69. **Basisrecept sambal oelek I.**
70. **Basisrecept: Indonesische bouillon**
71. **Basisrecept: Sambal oelek**
72. **Bebaris Tiga - Gekruide en gefrituurde gehaktballetjes**
73. **Bebotok - kruidig gehakt**
74. **Bebotok van vis - visballetjes in saus**
75. **Belut belado Kruidige gebakken paling**
76. **Bika Ambon - Koek met honingraat structuur**
77. **Boemboe Bali - Kruidig gestoofd rundvlees**
78. **Boemboe Bali Ikan - Vis in pittige saus**
79. **Boentjies Ketjap - Sperziebonen in ketjapsaus**
80. **Bouillon Fondue uit Indonesie**
81. **Bouillonfondue uit Indonesie.**
82. **Bubur ketan hitam: zwarte ketan-rijst**
83. **Bumbu Bali Daging (vlees)**
84. **Bumbu Bali Ikan (vis)**
85. **Bumbu Bali van Vis**
86. **Cager telur - gefrituurde eieren**
87. **Cari d'agneau à l'Indienne (Indische lamskerrie)**
88. **Cecengeh - Groenten met pittige kokosmelksaus**
89. **Chili con carne 15**
90. **Chili saus**
91. **Chili-gembermihoen met zomergroenten**
92. **Chutney met abrikozen, ananas en kiwi**
93. **Cocktail de crevettes à l'indienne (Indische garnalencocktail)**
94. **Côtelettes d'agneau à l'Indienne (Indische lamskoteletten)**
95. **Courgette soep met tahoe en kerrie**
96. **Cucur - gefrituurde ballen**
97. **Dadar Isi**
98. **Dadar Isi - Gevulde omelet met gehakt**
99. **Dadar kepiting - Omelet met krab**
100. **Dadar Kepiting (krab)**
101. **Daging Assem**
102. **Daging Bumbu Bali**
103. **Daging bumbu Bali - kruidig, gestoofd rundvlees**
104. **Daging Ketjap**
105. **Daging rendang**
106. **Daging Rendang (Indonesisch stoofvlees)**
107. **Daging Roedjak - Gekruid rundvleesgerecht**
108. **Dendeng Ragie (1)**
109. **Dendeng Ragie (2)**
110. **Dendeng Surabaya**
111. **Dendeng Terik**
112. **Deng deng China**
113. **Deng Deng Soerabaja**
114. **Djeganan**
115. **Dodol Garoet. - Koekjes van kleefrijst**
116. **Dragon boter met knoflook, sjalot, gember en kerrie**
117. **Eieren met ketjap uit Indonesie**
118. **Eieren uit Indonesie**
119. **Empal**
120. **Empal Daging. Krokante rundvleesplakjes**
121. **Empal Pedas**
122. **Filet mignon de porc à l'Indienne (Indisch varkenshaasje)**
123. **Fricadel in Lomboks**
124. **Fricandel (basisbereiding)**
125. **Fricandel Goreng Udang**

126. Fricandel Jagung
127. Frikadel djagoeng - frikadel mais
128. Frikadel Goreng- gehaktballetjes
129. Frikadel pangang gehakt Indische vlees
130. Fruit cocktail: Exotische fruitvariaties
131. Gado-Gado - Gemengde groenten met pindasaus
132. Gado-Gado (1)
133. Gado-Gado (2)
134. Gado-Gado Betawi
135. Gado-gado met tofu
136. Gado-Gado saus
137. Gadogadosalade
138. Gadon van Vlees
139. Garnalen salade met peultjes, bosui, sambal en sojasaus
140. Gebakken banaan
141. Gebakken gevulde Tahoe
142. Gebakken tahoe met tauge
143. Gemarineerde pikante Ribbetjes met Rijst
144. Gemberkip met honing
145. Geroosterde scampi's (Udang bakar)
146. Gestoomde gevulde flensjes met kreeftevlees
147. Gestoomde rijst.
148. Goelai van lamsvlees of schapenvlees
149. Griesmeel vla met rode grapefruit
150. Groene kool schotel met spek blokjes en ketjap
151. Hoe maak je zelf tempeh
152. Ikan Bumbu Bali
153. Ikan Ketjap - Vis met ketjap
154. Ikan Ketjap Manis
155. Ikan pedis -Hete vis
156. Ikan Santen
157. Indiase roerbak met kip
158. Indisch bonenschoteltje met rookworst en sambal
159. Indisch gehaktbrood uit de magnetron
160. Indisch lamsgehakt
161. Indisch stoofpotje
162. Indisch stoofvlees
163. Indische aardappelkroket
164. Indische boontjes
165. Indische boontjes met kip
166. Indische bruine bonensoep
167. Indische cocktailsaus
168. Indische frikadelletjes
169. Indische frikandel
170. Indische garnalencocktail
171. Indische Gerechten : eenvoudig en snel klare kerrie kip
172. Indische groenteschotel
173. Indische kip
174. Indische kip 2
175. Indische kippensoep
176. Indische knoflook-koolsoep
177. Indische kroket
178. Indische lamspot
179. Indische maaltijdsoep
180. Indische Omelet
181. Indische paksoistamppot met gehaktballetjes
182. Indische pindasoep
183. Indische roerbak met garnalen
184. Indische rosbief uit de Römertopf
185. Indische salade van snijbonen en ijsbergsla
186. Indische saucijzenbroodjes
187. Indische spruitjes
188. Indische witte bonenschotel
189. Indische wokroll met paksoi

190. **Indische wraps**
191. **Indoesische pindabouillon**
192. **Indonesische kalfslappen**
193. **Indonesische mini-rollades met kip en kokosmelk**
194. **Indonesische riblappen met pindasaus**
195. **Indonesische roerbak met tofu**
196. **Indonesische speklapjes**
197. **Indonesische spruitjesstamppot**
198. **Italiaanse taart met kip**
199. **Javaanse gehaktballen**
200. **Javaanse kerriesoep**
201. **Javaanse stoofschotel**
202. **Kabeljauw schotel met paprika**
203. **Kabeljauw uit Indonesie**
204. **Kacang Hijau soep**
205. **Kacang Hijau Thee (tegen Beri-Beri)**
206. **Kacang Hijau Toetje**
207. **Kacang saus (1)**
208. **Kacang saus (2)**
209. **Kalfs koteletten uit Indonesie**
210. **Kalkoen blokjes [geroerbakken] met appel (Jonagold) en kerrie**
211. **Kalkoen burger met tauge en bosui**
212. **Kalkoen curry met gember, kerrie, kokosmelk en koriander**
213. **Kalkoen reepjes met tomaten yoghurtsaus**
214. **Kalkoen schnitzel [gemarineerd] met koriander en knoflook**
215. **Kedeleebrood**
216. **Kelia Sumatera (Sumatraanse rundvlees stoofschotel)**
217. **Kembang Kol Goreng Gefrituurde bloemkoolroosjes.**
218. **Kentang Kering: Indonesische sambal van geraspte aardappel**
219. **Kerak Telor**
220. **Kerrie Telor**
221. **Ketan, zwart of wit**
222. **Ketjap saus**
223. **Kip [gedroogd] uit Indonesie**
224. **Kip [gemarineerd] met kemirinootjes**
225. **Kip [gemarineerd] uit Bali**
226. **Kip [gesmoord] uit Indonesie**
227. **Kip bouillon met paddestoelen**
228. **Kip burger met mierikswortel**
229. **Kip drumsticks met ketjap citroen saus**
230. **Kip drumsticks uit Indonesie**
231. **Kip filet [gepocheerd] met gember uien en prei**
232. **Kip filet [geroerbakken] met peultjes, bosui en perzik**
233. **Kip filet met avocado mangosalsa**
234. **Kip filet met bananen kokos saus en garnalen**
235. **Kip in een citroensaus van koriander en bieslook**
236. **Kip karbonades met mosterd roomsaus**
237. **Kip karbonades met Spaanse pepers uit Indonesie**
238. **Kip reepjes [gerookt] salade met mango**
239. **Kip salade met bleekselderij, walnoten en ananas**
240. **Kip soep met ham en bleekselderij**
241. **Kip soep met tauge en omelet reepjes**
242. **Kip spies [gemarineerd] uit Indonesie**
243. **Klapperpudding (1)**
244. **Klapperpudding (2)**
245. **kleefrijst salade**
246. **Kokos soep met kerrie, ui en spinazie**
247. **Kokosnasi met roodbaarsfilet**
248. **Komkommer met ketjap**
249. **Komkommer saus uit Indonesie**
250. **Kue lapis - Gestoomde Indonesische laagjeskoek**
251. **Kue Lapis 2**
252. **Kue Pisang**
253. **Kue Pisang (banaan)**

254. **Kue Roti (brood)**
255. **Kue Talam**
256. **Kumquat [gepocheerd] met kaneel**
257. **Kwark taart met kokos, mango en ananas**
258. **Kwee Madoe**
259. **Kwee mangkok - kokoskoekjes**
260. **Lalap Ketimoen - Komkommergerecht**
261. **Lalap Lobak - Groente (retich) recept**
262. **Lams blokjes uit Indonesie**
263. **Lams koteletjes uit Indonesie**
264. **Lams reepjes met spinazie uit Indonesie**
265. **Lekkerbekje met een sausje**
266. **Lelawar van vlees**
267. **Lembaran van kip**
268. **Lemper. Gevulde rijstrolletjes**
269. **Linzen (rood) soep met ketoembar, uien, chilipoeder en koriander**
270. **Lobak sambal tjoeka (sambal van lobaks, rettich of ramanas)**
271. **Loempia**
272. **Loempia (1)**
273. **Loempia (2)**
274. **Loempia (basis)**
275. **Loempia saus**
276. **Loempia vullingen**
277. **Loempiavulling, de enige echte**
278. **Lontong**
279. **Lumpie (variatie op Indonesische lumper) soort Loempia**
280. **Mais koekjes uit Indonesie**
281. **makreel gerecht**
282. **Makreel met ketjap**
283. **Makreel Oblok**
284. **Mango pudding met kokos saus uit Indonesie**
285. **Mango taart met cruesli, kaneel en stroop**
286. **Meerval filet met prei en gember**
287. **Mie [gebakken] met prei en rode pepers**
288. **Mie Goreng**
289. **Mie Goreng (Nur Rahmah)**
290. **Mie met kip filet uit Hong Kong**
291. **Mihoen**
292. **Mihoen goreng**
293. **Muchli kari (visballetjescurry)**
294. **Mundu-Mundu**
295. **Nasi Goreng**
296. **Nasi goreng I.**
297. **Nasi goreng of bami goreng.**
298. **Nasi Goreng Special**
299. **Nasi Goreng, de echte**
300. **Nasi Keboeli - kruidige rijst**
301. **Nasi Kebuli (kip met gekruide rijst en ananas)**
302. **Nasi koenig - gele gekruide rijst.**
303. **Nasi Koening - Gele rijst**
304. **Noedels met gewokte garnalen en sla**
305. **Oedang Goreng - Gebakken gekruide garnalen**
306. **Oerapan - Indische droge groenteschotel, koud of warm te eten**
307. **Oerappan**
308. **Oeufs à l'Indienne (Indische eieren)**
309. **Oeufs pochés à l'Indienne (gepocheerde eieren op z'n Indisch)**
310. **Onde-Onde**
311. **Onde-onde - sesamballen met zoete bonen als vulling**
312. **Ongol-ongol - dobbelsteentjespudding in kokos**
313. **Oom Philip**
314. **Opor Ayam (kip gestoofd in kruidige kokosmelk)**
315. **Opor opor van rundvlees**
316. **Ora-Are**
317. **Ora-are (gebonden groenten gerecht**

318. **Oseeh-Oseeh**
319. **Paksoi [geroerbakken] met paprika**
320. **Pandan cake**
321. **Pandan Cake**
322. **Pangeh Padang**
323. **Pangsit Goreng**
324. **Pangsit Goreng - Wonton**
325. **Pangsit pedas (vlammetjes)**
326. **Pangsit saus**
327. **Paprika salade met [gerookte] kip en honing**
328. **Pasteitjes**
329. **Pasteitjes**
330. **Pepesan van vis**
331. **Pesmol ikan kembung (karper)**
332. **Petjel (basisrecept)**
333. **Pikant zuur van komkommer**
334. **Pindakaas**
335. **Pindakaas koekjes van Zandtaart deeg**
336. **Pindakoekjes**
337. **Pindang Ayam (1)**
338. **Pindang Ayam (2)**
339. **Pindang Jagung**
340. **Pindang Kepiting**
341. **Pindang Kunyit**
342. **Pindasaus 4**
343. **Pindasaus voor sate en gado gado**
344. **Pisang Goreng**
345. **Pisang goreng (gebakken bananen)**
346. **Pittige ananassalade met tamarinde**
347. **Popiah (verse loempia's)**
348. **Poulet à l'Indienne (Indische kip)**
349. **Rabarber compote met gember en vanillesaus**
350. **Rauwe Sambalans (basisrecept)**
351. **Rawits sambal met ketjap**
352. **Rawits sambal met sjalot, lombok, gember en tomaten**
353. **Rawits sambal met sjalot, tomaten en limoen**
354. **Rawon van vlees**
355. **Rempejeh**
356. **Rempejek Katjang - Pindakoekjes**
357. **Rendang**
358. **Rendang met eend (Itik)**
359. **Rendang Padang**
360. **Rijst (Basmati) met sereh en salam bladeren**
361. **Rijst (Ketan) balletjes met suikerstroop uit Java**
362. **Rijst (Ketan) met komkommer uit Indonesie**
363. **Rijst (Ketan) rol [gevuld] met witte kool, prei en sjalot**
364. **Rijst (Pandan) [gebakken] met rode peper en mini asperges**
365. **Rijst (Pandan) met quorn sate en seroendeng**
366. **Rijst (Wild) met wortel, djinten en karwij**
367. **Rijst met sperziebonen en gehakt uit Indonesie**
368. **Rijst met spitskool, ham en koriander**
369. **Rijst met tahoe, prei, uien, bananen en satesaus**
370. **Rijst op Indische wijze**
371. **Rijst uit Istemewa**
372. **Rijst uit Singapore**
373. **Risolles**
374. **Roedjak Manis**
375. **Roedjak manis - Indische vruchtensalade.**
376. **Roedjak manis – pittige vruchten**
377. **Roti jala - Pannenkoekjes met kokosmelk**
378. **Roti Kukus**
379. **Roti kukus (Indische cake)**
380. **Rujak buah buah**
381. **Runder gehakt met lombok en rawits in witte kool bladeren**

382. **Runder gehakt omelet uit Indonesie**
383. **Runder reepjes uit Indonesie**
384. **Runder riblappen uit Indonesie**
385. **Sajoer lodeh 2 (Indische groenteschotel)**
386. **SAJUR KERRY**
387. **Sajur Lodeh**
388. **Sambal Asem**
389. **SAMBAL BADJAK**
390. **Sambal Badjak (1)**
391. **Sambal Badjak (2)**
392. **Sambal Badjak (3)**
393. **Sambal Bawang**
394. **Sambal Brandal**
395. **Sambal Goreng**
396. **Sambal Goreng Ati**
397. **Sambal Goreng Ati Ayam**
398. **Sambal Goreng Ati-Ati**
399. **Sambal Goreng Ayam**
400. **Sambal Goreng Babi (1)**
401. **Sambal Goreng Babi (2)**
402. **Sambal goreng boontjes - Pittig gekruide sperzieboontjes.**
403. **Sambal Goreng Boontjies**
404. **Sambal Goreng Bruine Bonen**
405. **Sambal Goreng Buncis (boontjes)**
406. **Sambal Goreng Dadar**
407. **Sambal Goreng Dadar Telor**
408. **Sambal Goreng Daging**
409. **Sambal Goreng Dendeng**
410. **Sambal Goreng Ebbie**
411. **Sambal Goreng Eieren in de frituur**
412. **Sambal Goreng Goddok**
413. **Sambal Goreng Hati**
414. **Sambal Goreng Kacang**
415. **Sambal Goreng Kapri**
416. **Sambal Goreng Kentang**
417. **Sambal Goreng Kering**
418. **Sambal Goreng Kering van Dendeng**
419. **Sambal Goreng Kool**
420. **Sambal Goreng Lombok**
421. **Sambal Goreng Meneer**
422. **Sambal Goreng Paprika**
423. **Sambal Goreng Perentil**
424. **SAMBAL GORENG PETIS MET EIEREN.**
425. **Sambal Goreng Prei**
426. **Sambal Goreng Tahoe (1)**
427. **Sambal Goreng Tahoe (2)**
428. **Sambal Goreng Telor (1)**
429. **Sambal Goreng Telor (2)**
430. **Sambal Goreng Telor (3)**
431. **SAMBAL GORENG TEMPE**
432. **Sambal Goreng Tempe (1)**
433. **Sambal Goreng Tempe (2)**
434. **Sambal Goreng Terie (1)**
435. **Sambal Goreng Terie (2)**
436. **Sambal Goreng Tomaat**
437. **Sambal Goreng Udang (1)**
438. **Sambal Goreng Udang (2)**
439. **Sambal Goreng Udang (3)**
440. **Sambal Goreng van Kip**
441. **Sambal Goreng van Runderlever**
442. **Sambal Goreng van Varkensvlees**
443. **Sambal Goreng Vlees (1)**
444. **Sambal Goreng Vlees (2)**
445. **Sambal Juruk Nipis**

446. Sambal Kacang
447. Sambal Kemiri
448. Sambal Ketimun Petis (komkommer)
449. Sambal Lobak
450. Sambal Loeat (Timor)
451. Sambal Malaka
452. Sambal Mangga Muda
453. Sambal Manis (1)
454. Sambal Manis (2)
455. Sambal Serdadoe
456. Sambal Tomaat
457. Samosa's 2
458. Sardien dan sprot goreng
459. Satay Babi (varkensvleessate met ananas-pindasaus)
460. Satay Saus Kacang (sate met pindasaus)
461. Sate Babi
462. Saté Babi – Saté van varkensvlees
463. Sate Bali
464. Sate Bumbu Dendeng
465. Sate Bumbu Kuning (1)
466. Sate Bumbu Kuning (2)
467. Sate Bumbu Roedjak
468. Sate Goerih
469. Sate kambing (sate van geitenvlees)
470. Sate Manis (1)
471. Sate Manis (2)
472. Sate Pentool (1)
473. Sate Pentool (2)
474. Sate Schele Kip (Saté Ajam Besengek)
475. Sate van makreel
476. Satékip met Indisch garnituur
477. Saumon à l'Indienne (Indische zalm)
478. Sayur Bayam
479. Sayur Karie
480. Sayur Lodeh
481. Sayur Lodeh Tjampur
482. Sayur Lombok
483. Sayur Tauge
484. Sayur Tumis
485. Semur Babi
486. Seri muka - Groene, gestoomde kleefrijstcake
487. Seroendeng (1)
488. Seroendeng (2)
489. Seroendeng (3)
490. Seroendeng borrelballetjes
491. SEROENDENG KATJANG
492. Serutu Wajang
493. Sesate Ikan
494. Siap Mepanggang (pikante gegrilde kip van Bali)
495. Smoor
496. Smoor Jawa
497. Smoor van rundvlees en aubergine
498. Smoor van Vlees
499. Snijbonen met uien, sambal oelek en suiker
500. Snijbonen soep uit Indonesie
501. Soto Ajam
502. Soto ajam lodeh (met petehbonen)
503. Soto Ayam
504. Soto babat - Soep van runderpens va
505. Spekkoek
506. Speklapjes Indisch
507. Sperziebonen met amandelen en limoen
508. Sperziebonen met sambal goreng
509. Spinazie met uien, knoflook en sambal

510. **Spitskool [geroerbakken] met spek**
511. **Spitskool met knoflook in kokossaus**
512. **Spitskool uit Indonesie**
513. **Spitskool uit Indonesie**
514. **Sponscake**
515. **Stroop Soesoe**
516. **Suprême de volaille à l'Indienne (Indische kipfilet)**
517. **Tahoe blokjes [geroerbakken] met sperziebonen en tauge**
518. **Tahoe Bumbu Roedjak**
519. **Tahoe Goreng Ketjap**
520. **Tahoe uit Indonesie**
521. **Tahoegerechten**
522. **TAHU TELOR**
523. **Tandoori Kip : Lekkere Indische kip in de oven**
524. **Tauge loempia's [mini]**
525. **Tauge met sjalot en tahoe**
526. **Tauge omelet met amandelen**
527. **Tauge Sla**
528. **Telor Masak Bali**
529. **Telor Masak Bali**
530. **Telor Masak Bali met santen**
531. **Tempé goreng (gebakken tempé)**
532. **Terong Goreng - gebakken aubergine**
533. **Ting-Ting**
534. **Tjah Babi**
535. **TJENDOL - verfrissend Indonesisch drankje met kokos en gula jawa**
536. **Tomaten-Paprika Ketchup**
537. **Tonijn sambal met sjalot en knoflook**
538. **Tonijn uit Indonesie**
539. **Tulpen bakjes met ijs en mangosaus**
540. **Tumis Kool**
541. **Tumis Polleng**
542. **Tumis tahoe met tauge**
543. **Tumis Tempeh**
544. **Udang bumbu dendeng - gemarineerde gebakken garnalen**
545. **Udang Goreng**
546. **Udang Goreng Asem**
547. **Udang Tjoeka**
548. **Usam kelapa - gekruide kokos**
549. **Varkens blokjes met ananas ketjap saus en djahe**
550. **Varkens blokjes met djahe en laska**
551. **Varkens blokjes met ketjapsaus**
552. **Varkens blokjes met rijst, paprika en ananas**
553. **Varkens gehakt met ketjap sherry deeg**
554. **Varkens haas [geroerbakken] met druiven**
555. **Varkens haas met gember**
556. **Varkens haas spies met gember ketjapsaus**
557. **Varkens haas spies met ketjap, koriande, kurkuma en worchestersaus**
558. **Varkens haas spies met knoflook, gember, ketjap, honing en pindasaus**
559. **Varkens karbonaden blokjes [gefrituurd] met cocktail fruit**
560. **Varkens reepjes [geroerbakken] met snijbonen**
561. **Varkens reepjes met spruiten en appel en aardappel krieltjes**
562. **Varkens ribben uit Bali**
563. **Varkens spek met babi pangangsaus en cognac**
564. **Varkens speklappen met kerrie en rode uien**
565. **Varkens speklappen met ketjap, sambal en bosui uit Indonesie**
566. **Varkensvlees in ketjapsaus, met kerriegroenten en omelet op sereh/gember rijst.**
567. **Vietnamese Loempia's**
568. **Vis in Folie**
569. **Whisky saus uit Indonesie**
570. **Witlof [gebakken] met gember**
571. **Witte kool salade met paprika, sjalot, gember en koenjit**
572. **Wonton [gevuld] met garnalen en pinda's**

573. **Wortelen met gember, krenten en citroen**
574. **Wortelen stamppot met kip filet**
575. **Zeetong filet [gebakken] met limoen, peterselie en sambal**
576. **Zeevruchten laksa**
577. **Zoetzure Sambal Goreng**
578. **Zoetzure saus**

0 Inleiding

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



Bereiding
Tempo Doeloe

Geboren en getogen in Indonesië, nl. in Soerabaja, heb ik fijne herinneringen aan Indonesië, afgezien van de tijd natuurlijk, doorgebracht in een Jappenkamp met mijn moeder en oma. De voorliefde voor het Indische eten heb ik altijd behouden en mijn nageslacht ermee besmet.
Een lange ervaring van Indisch eten en koken is leuk om met anderen te delen. Indisch eten is vaak een kwestie van lang met elkaar aan tafel omdat het zo "gezellig" is, en de vaak lekkere smaak, die wij in Holland toch ook hebben leren waarderen. De meeste kennis van het eten en de daarbij behorende kruiden is uit het uitwisselen van ideeen en recepten in het oude Indië van de daar levende Nederlanders en de Indische "kokkies". Zo kreeg je een rijke schakering van het rijsttafelen, want natuurlijk was er ook de verschillende smaken uit de verschillende delen van het grote land. In Menado gebruiken ze weer andere kruiden als b.v. op Java. Maar er is natuurlijk altijd een basis en daarop werd naar eigen smaak creatief mee omgegaan. Mijn basis van het Indisch koken ligt hoofdzakelijk bij mijn moeder en grootmoeder. En vooral oma heeft een grote invloed gehad. Ze is zelfs een half jaar na ons trouwen bij ons gaan wonen om Trudy de kneepjes van het Indisch koken bij te brengen. Verder is mijn bron verschillende Indische kookboeken. O.a. van Keyner en Mevr. Steinmetz en een verzameling van recepten van een bekend blad de Tong Tong met de prachtige titel "Van Hemelmodder tot mixer Mayonaise". En verder heb ik natuurlijk gebruik gemaakt van Internet. Het leukste is ook om je eigen inbreng in de recepten te gebruiken, dat is een kwestie van uitproberen en proeven!

INLEIDING

De Indische rijsttafel heeft ook in Holland een grote bekendheid en door velen wordt het dan ook graag gegeten.
De recepten zijn op eenvoudige en duidelijke wijze beschreven en zullen geen moeilijkheden opleveren.
In Indonesië wordt natuurlijk het liefst gewerkt met verse kruiden, die staan dan ook meestal in de recepten vermeld, maar ja, hier in Holland zijn die niet altijd voorhanden. Bovendien is het fijnstampen of fijnwrijven met een oelekan (vijzel) een tijdrovend en vermoeiend werkje. Gelukkig kan heel goed gewerkt worden met de hier verkrijgbare gedroogde en gemalen kruiden. Dat vereenvoudigd het koken aanmerkelijk.
Verder hebben we een overzicht gegeven van vreemde benamingen van kruiden en materiaal.

0 Inleiding

KOKEN OF STOMEN VAN RIJST

Je begint met een hoeveelheid rijst (ca. 1 kopje p.p. + 1 extra) goed te wassen, tot het water helder is. Dan zoveel water erbij tot de rijst 2 1/2 cm of zoals de Indische mensen zeggen "1 vingerkootje" onderstaat. Zout naar smaak toevoegen, vaak wordt de rijst ook zonder zout gekookt. Opzetten en zo gauw het geheel kookt, het vuur zacht zetten. Niet omroeren! Als de rijst bijna gaar is kun je het even omscheppen en verder gaar laten koken. Als je een rijststomer gebruikt, doe je de rijst na het wassen in de gaatjespan, nadat je water hebt gekookt in de onderste pan. Stoom de rijst in ongeveer een half uur gaar op hoog vuur. Wel zo nu en dan even controleren of er nog genoeg water in de onderste pan zit.
Erg handig is ook de electrische rijstkoker. Het voordeel hiervan is, dat je rustig verder kan gaan met de rest. Je hoeft er n.l. niet naar om te kijken. Als je de pan hebt ingeschakeld, regelt hij alles verder zelf. Aanbranden gebeurt niet. Je houdt de 2 1/2 cm water boven de rijst gewoon aan. De electrische rijstkoker is ook heel goed te gebruiken om b.v. nassi goreng of bami in warm te houden.

TOELICHTING

In de recepten wordt meestal gebruik gemaakt van b.v. verse geperste kokos of santen. Santen koop je gewoon in kant en klare blokken in de winkel. Stuk gemakkelijker. Je kunt de santen voor gebruik met water net zo dun of dik maken als je zelf wil. Je zet de santen met wat water op een zacht vuurtje om te laten oplossen.
Staat er in de recepten "wrijf of stamp de boemboes (kruiden) tezamen fijn, dan kun je deze methode vervangen door de uien en knoflook gesnipperd te fruiten en vervolgens de voorgeschreven kruiden in poeder of gedroogde vorm toe te voegen.
1 afgestreken theelepel voor gerechten van 4 of 5 personen.
Voor lomboks neem je gewoon sambal oelek uit een potje, maar vers is toch wel het lekkerst! Tamaride (assem) en trassi (massa van gedroogde garnalen) worden voor gebruik met wat warm water geweekt. Maar trassi kun je net zo goed rechtstreeks verkruimelen boven de pan. Meer smaak! Ook goela djawa (Javaanse suiker) kun je eerst oplossen in water, zelf maak ik dat droog met een lepel fijn. In plaats van goela djawa kun je donkerbruine basterd suiker gebruiken, of gewone suiker als je het niet in huis hebt.
Tempeh en Tahu zijn te koop in de Indische winkel of een natuurwinkel. In de indische winkel kun je ook terecht voor b.v. petehbonen, satéstokjes, agar agar (Ind. gelatine) goela djawa enz. diverse ijzeren en houten lepels en bamboezeven etc.
Voor het brosbakken van de diverse kroepoeks bestaan speciale ijzeren scheppen (soetils), waarmee je de kroepoek onder het bakken voortdurend in beweging houdt in de hete olie.
Veel "Indische" groenten kunnen worden vervangen door hollandse, voor kangkong en aloer (waterplanten) andijvie, raapstelen, spinazie en postelein (niet te zacht en te gaar koken), voor katjang pandjang gebruik je sperciebоontjes en verder kun je allerlei soorten hollandse groenten gebruiken. Toemis van boerenkool b.v. is heerlijk.
Taugé is natuurlijk geen probleem, dat is helemaal ingeburgerd in de nederlandse groenten. Indische vruchten voor sauzen zijn te vervangen door verse of gedroogde vruchten of vruchtensappen in flessen.

1 Algemene Informatie

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Gewichtstabel en maten

1 tl = 1 theelepel
1 el = 1 eetlepel
1 kg = 2 pond = 1000 gram.
½ kg = 1 pond = 500 gram.
¼ kg = ½ pond = 2½ ons = 250 gram
1 hg. = 1/5 pond = 1 ons = 100 gram
1 Pikul = 10 gantangs = 100 katties = 125 pond
1 kattie = 1 ¼ pond
1 kattie = 16 tail
1 tail = 40 gram.
1 gewone wijnfles = 7 a 8 dl.
1 splitglas = 3 dl.
1 fles dikke stroop weegt 1 kattie.

Bereiding

Braadtijd

Voor vlees
Een groot stuk van 2 a 3 katties ruim 2 uur.
Een klein stuk van 1 kattie 1 uur.
Voor gevogelte
Een grote kip ruim drie kwartier.
Een jonge kip ongeveer een half uur.
Een gans ruim 1½ uur.
Een eend ruim drie kwartier.
Voor vis
Een moot van 2 vingers dikte ruim 4 minuten.
Grote garnalen 5 minuten.

Kooktijd

Een rundertong 3 uur.
Hersens 25 a 30 minuten.
Een grote kip ruim 2 uur.
Een jonge kip 1 uur.
Een gans ruim 3 a 4 uur.
Garnalen 10 a 15 minuten.
Vis ruim 10 a 20 minuten.
Kepitings een half uur.
Aardappelen 35 minuten.
Bonen 30 minuten.
Wortelen, boontjes, lobak, biet, kool. sawi. enz. 40 a 50 minuten.

Bajam, spinazie, gellang, slabladeren. enz. 25 a 30 minuten

Raadgevingen

Maïzena en meel om te binden wordt altijd aangelengd gebruikt.
Aan te lengen meel moet men eerst zeven, voordat het gebruikt wordt.
Als men in opgeloste agar-agar zoete melk gebruikt, dan mag men ze niet meer opkoken, daar men dan kans heeft, dat de melk schift.
Klapperolie moet men goed warm laten worden, voordat men ze gebruikt, het is daarom raadzaam er altijd eerst een uitje in te bakken.
Soep of saus, gebonden met een geklopte eierdooier, mag men niet meer koken.

Tips

*Het verdient aanbeveling dat degenen die nogal vaak een rijsttafel bereiden, de volgende hulpmiddelen tot hun beschikking hebben.
*Een rijststomer (in verschillende maten te koop).
*Een wadjan. Dit is een bolvormige ijzeren braadpan, ook te verkrijgen in verschillende maten, met de bijbehorende soetil (een platte ijzeren schep).
*Een steelpan, geschikt om gesneden uien, of de gekneusde of gesneden kruiden in te fruiten.
*Een paar ruime kookpannen.
*Een paar vuurvaste schotels.
*Houten lepels.
*Het is geen vereiste, maar wel handig om ook een tjobeh (vijzel) en een oelekan (stamper) bij de hand te hebben.
*De tjobeh is een aarden of stenen platte, ronde schaal waarin uien, pepers en de kruiden gekneusd worden met behulp van de oelekan, die van hout of steen is.
*Het is gemakkelijk, zoveel mogelijk kruiden en ingrediënten in huis te hebben; ze zijn veelal gedroogd of in poedervorm te koop.
*Het is ook goed om altijd wat bouillonblokjes in huis te hebben, die veel worden gebruikt in plaats van zout.
*Bewaar de verse of gedroogde kruiden in jampotten.
*Omdat Spaanse pepers niet altijd vers verkrijgbaar zijn, is een potje sambal oelek (neutrale sambal zonder kruiden) geen overbodige luxe.
*Het is vooral zaak, u precies te houden aan de wijze waarop de gerechten bereid worden, dat wil zeggen de volgorde en het bijvoegen van kruiden of ingrediënten precies zoals aangegeven, omdat dit juist het geheim is van de smaak van de gerechten en het ook in veler ogen 'rare' mespuntje suiker het 'm doet.
*Zijn bepaalde verse groenten voor een sajoer niet te krijgen, dan kunt u ook diepvriesgroenten gebruiken.
*Groenten uit blik zijn vaak te gaar.
*Gebruik bij het bereiden van de gerechten en sauzen nooit de Chinese ketjap. Schaf een flesje ketjap manis aan (zoete Indonesische ketjap).
*Koop altijd gebakken trassi, verpakt in zakjes. Trassi kan, mits goed afgesloten, heel lang worden

bewaard.
*Bewaar verse kruiden nooit in gesloten potten, maar altijd op een droge koele plaats.
*Zijn de kruiden gedroogd, dan moeten ze natuurlijk wel afgesloten worden weggezet.
*Goela djawa wordt meestal in rollen verkocht. Bewaar deze goed afgesloten op een koele droge plaats om uitdrogen en hard worden te voorkomen. U kunt ook vaak plakken goela djawa kopen. Bewaar ze op dezelfde manier.
*Koop zomogelijk kemirienoten geroosterd of gebakken. Ze blijven dan langer goed. Kunt u alleen verse krijgen, rooster de noten dan in de wadjan - zonder olie - op een gematigde warmtebron, ze steeds kerend met de soetil, tot ze een bruin randje hebben.
*Laat ze afkoelen en bewaar ze in een jampot.
*Salam, djeroek poeroetblaadjes en gedroogde laos moeten afgesloten worden bewaard, evenals kruidnagel, ketoembar en djinten.
*Verse kruiden genieten de voorkeur boven gedroogde.
*Als u de rijst in een rijststomer wilt maken, gaat u als volgt te werk: was 500 gram rijst, doe hem in een ruime pan met zoveel water dat hij 2 cm onder staat.
Breng de rijst op een gematigde warmtebron aan de kook, roer af en toe met een houten lepel.
Zet de warmtebron uit als het vocht is opgenomen en laat de pan met gesloten deksel enkele minuten staan.
Breng in de pan van de rijststomer zoveel water aan de kook dat het tot de gaatjes reikt.
Schep de gekookte rijst in de gaatjespan over en laat hem verder gaar stomen.
Heeft u per ongeluk te veel sambal gebruikt, probeer dan niet te "blussen" met water. Dat verergert het branderige gevoel alleen. Zuigen op een suikerklontje is het beste, maar kauwen op een stukje droog brood helpt ook.

2 Verklarende woordenlijst

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

A
asemtamarinde (zure smaak)
adasvenkel of anijs
adoekroeren
agar-agarplantaardige gelatine in stangen uit zeewier bereid. Ook in poedervorm (kan weer worden opgewarmd!
air belandawater met koolzuur (spa rood)
air jeruk citroensap
asam garamtamarinde met zout
asemzuur
asinzout
atjartafelzuur
atjar bawangingemaakte uien
atjar bawang timuratjar van uitjes, knoflook
ayamkip
ayam semurgesmoorde kip
ayam panganggeroosterde kip
ayam gorenggebakken/gefrituurde kip
Btop
babatpens
bayamspinazie
bandengvissoort (milk fish)
bandreksoort gemberdrank
bawanguien
bawang merahsjalotten (rode uien)
bawang putihknoflook
belimbing-wuluzure vrucht (Surinaams: birambi)
berasongekookte rauwe rijst
beras ketankleefrijst
beras merahrode rijst
buburpap
bumbukruidenmix / kruiden
bunga lawangsteranijs
Ctop

2 Verklarende woordenlijst

cabéspaanse peper
cumi cumiinktvis
Dtop
dadaromelet (telur dadar = omelet! * dadaran = koekepan)
dagingvlees
daun bawangbosuitjes (lente uitjes)
daun kutjaisoort uienblaadjes
daun jeruk perutcitroenblad
daun salamsoort laurierblad
delimagranaatappel
dengdeng (sapi)gedroogd, gekruid vlees (rund)
dinginkoud
djintenkomijn
djahegember
Etop
ebbiegedroogde garnalen
empingplantaardige kroepoek van melindjopit
Ftop
frikadelsoort gerecht – frikadel pan = oven frikadel met gehakt & aardappelen en kruiden)
Gtop
gado gadogemengd groentengerecht met pindasaus (gado-gado saus)
gandariazure vrucht
gandaria asingandaria in zuur & zoutig
garamzout
goddokkoken/gekookt (telor godok=gekookte ei, kacang godok=gekookte pinda's)
gorengbakken (in olie bakken)
gulasuiker
gula jawajavaanse suiker (palmsuiker div. soorten gula aren)
gulékerrie
Htop
hambar flauw
hatilever
hati ayamkippelever
hijaugroen
Itop
ikanvis
ikan keringgedroogde vis
ikan teriekleine zoute vis (ansjovis)
ikan tongkoltonijn
Jtop
jagungmais
jeruksapcitroensap (air jeruk = sinaasappelsap, air jeruk pecel/nipis = citroensap
Ktop
kacangboon, pinda (kacang tanah = aardnoten/pinda)
kacang hijaukleine groene erwten van tauge (green mung bean)
kacang panjanglange boontjes (kouseband)
kambinggeit
kangkunggroente, waterplant

kapulagakardemom
katespapaja
kelapa kopyorkokosnootsoort met zacht vruchtvlees
kleponmeelballetjes met gesmolten palmsuiker als vulling
keluweknootsoort (zwarte nootsoort voor rawon gerecht)
kemangibasilicumblad
kemirinootsoort (candlenut)
kenariamandelsoort
kentangaardappel
kepitingkrab
keringdroog
ketankleefrijst
ketellacassave
ketimunkomkommer
ketjapsojasaus
ketoembarkorianderzaad
kuekoek
kukusau bain marie koken / stomen
kunir of kunyitkurkumawortel
kupingoor
Ltop
labu-siammeloen soort
laksafijne glazige chinese vermicelli (rijstvermicelli/miehoen)
laosgalanga wortel, gebruikt als kruiden, familie van gember
lombok merah/idjospaanse peper rood/groen
lombok rawitkleine scherpe spaanse peper
lontongblok rijst in pisangblad gekookt (of in plastiek zakje)
Mtop
maniszoet
manisansconfituren (in azijn leggen zuur zoet of zuur zout)
mericapeper (witte peper)
mihoenchinese vermicelli (rijst vermicelli)
Ntop
nangkavruchtsoort (jack fruit)
nasigekookte rijst
nasi gorenggebakken rijst
Otop
oelekfijn wrijven
Ptop
palanootmuskaat
panaswarm
panggangroosteren
pare-parebittere vrucht
pedis / pedasscherp van smaak
pepesanvis of vlees in pisangblad geroosterd
petjelgroentegerecht (met pindasaus, pecelsaus)
petehgroene boon (stinkboon)
Rtop

2 Verklarende woordenlijst

rebungjonge bamboe spruit
rempejehhartige pindakoek, pinda in beslag gebakken
roedjakheet vruchtengerecht
rotibrood
roti kukusgestoomde koek
Stop
sagusago
sapirund
sayurgroenten
sambal badjaksambal soort
santenklappermelk
sayur / sayurangroente / groentengerecht
selasibasilicum zaad
semurgesmoord vlees
serehcitroengras
serundenggeroosterde, geraspte kokos met pindas
soetilschep voor wadjan
sotosoort soep
Ttop
talesknolgewas
tahoe (tahu)sojakaas
taugeontkiemde kleine groene erwten
telorei
tempehblokken van gefermenteerde sojabonen
tepes kelapaschors van een klapper
tepungmeel
temu kuncigeurende wortelsoort
teriklein zeevisje, gedroogd
terongaubergine
tjabespaanse peper
tjampurgemengd / mengen
telur tjeplokspiegelei
tumbukfijnstampen
tumisiets fruiten in weinig boter of olie
trassi/ terasigarnalen pasta (terasi)
tonkoltonijn
Utop
ubi rambat zoete aardappel
ubi kayu casave
udanggarnalen
urapangroente gerecht (met gekruide cocos)
ususdarmen
Wtop
wadjandiepe indische pan (wok)

3 Rijsttafels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Rijst is de hoofdschotel van de Indische rijsttafel. Daarbij worden diverse gerechten geserveerd. Bij een rijsttafel horen geen voorafjes. Wel is het lekker om voor het eten een al dan niet alcoholisch aperetief te schenken en een schaaltje Indische snacks te serveren. Over een nagerecht hoeft u zich evenmin het hoofd te breken. Het is heel smakelijk en verkoelend om-als de rijsttafel te 'pedis'is uitgevallen-een schaal met diverse al dan niet tropische vruchten te presenteren. Ook een vruchtensorbet valt meestal erg in de smaak. Tijdens het eten kunt u bier, ijswater of thee schenken. Na het eten is het lekker om met een kopje koffie en stukje spekkoek na te genieten. Aangezien bij rijst nooit één gerecht afzonderlijk wordt gegeten, is het vrij moeilijk te berekenen hoeveel u bijvoorbeeld van vlees, groenten, enzovoort nodig hebt. Dit is afhankelijk van uw gasten; er bestaan nu eenmaal grote en kleine eters. Houd de volgende richtlijn aan, zodat u zelf kunt berekenen hoevell u nodig hebt. Per persoon rekent u gemiddeld op: 150 gram rauwe rijst, 200 a 250 gram vlees, inclusief 3 stokjes sate, 200 a 250 gram groenten, 150 gram vis, 1 a 2 stukjes kip, 1 groot vel kroepoek of een handje vol gebakken kleine kroepoek. Andere bijgerechten, zoals sambal en sreondeng, worden in kleine schaaltjes erbij geserveerd. Een kleine rijsttafel bestaat uit 5 tot 7 gerechten, een grote rijsttafel uit 10 tot 14 gerechten. Natuurlijk kunt u meer of minder gerechten bereiden, afhankelijk van de tijd die u eraan wilt besteden. Afhankelijk van het aantal personen kunt u ook meer of minder van elk gerecht klaar maken.

Bereiding

Barbecuen met heel kleine rijsttafel
Lekker buiten met vrienden

Witte rijst
Saté babi (varkensvlees)
Saté Kambing (lam)
Pindasaus
Gado Gado
Babi ketjap
Sambalans naar keuze
Seroendeng
Kroepoek Udang
Emping

Tip:

3 Rijsttafels

De kroepoek en Emping in de hand verkruimelen en over de Gado Gado strooien geeft een heerlijk effect.
En neem er vooral een koel glas bier bij.

Eigen Rijsttafel

Nasi
Nasi Kuning
Sate Babi
Satesaus - Pindasaus
Gado-Gado
Petjel Saus (winkel)
Babi Ketjap
Ora-Are
Ajam Kuning- Besangeh
Rawon van Vlees
Telur Masak Bali
Tahu Goreng Ketjap
Soto Ajam
Seroendeng
Sambals naar Keuze
Kroepoek Udang
Emping

Als we een beetje uitgebreid menu maken komen we vaak uit op dit menu met hier en daar een variatie en/of aanvulling.
Zo mogelijk eten we dan in de tuin, makkelijk voor de sate.
En onthoudt, lang tafelen en niet te grote porties en neem er een koel glas bier bij.

Lontong

Sajur Lodeh
Sambal goreng tempeh
Lembaran van kip
Lelawar van vlees
Rendang Padang
Sambalans naar keuze
Seroendeng
Kroepoek
Hiervoor hebt u drie zakjes lontong nodig. U snijdt de lontong in stukjes en legt ze op een schaal.

Rijsttafel 1

Sajour lodeh
Sambal goreng van boontjes

3 Rijsttafels

Oerak arik of Ora are
Lalap lobak
Boemboe Bali van rundvlees
Opor opor van rundvlees
Frikadel goreng
Ajam besengeh
Ajam roedjak
Sambal goreng tempé
Atjar ketimoen
Seroendeng
Sambal trassi
Kroepoek oedang of emping
U neemt ongeveer 150 gram rauwe rijst per persoon en kookt deze volgens recept Serveer daarbij de volgende gerechten.
En neem er vooral een koel glas bier bij.

Rijsttafel 2

Sajour kerrie
Oerappan
Tauge goreng
Lalap ketimoen
Rendang van rundvlees
Ritja ritja
Frikadel pangang
Ajam opor
Ajam pedis
Sambal goreng telor
Atjar tjampoer
Seroendeng
Sambal badjak
Kroepoek oedang of emping

U neemt ongeveer 150 gram rauwe rijst per persoon en kookt deze volgens recept Serveer daarbij de volgende gerechten.

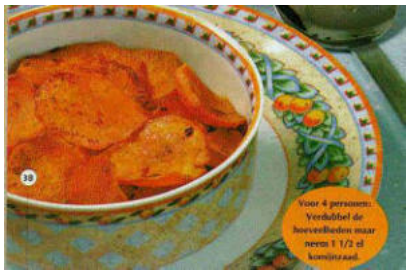
En neem er vooral een koel glas bier bij.

Aardappel (Bataten) [gebakken} met komijn en ketoembar

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen
500 gr aardappel (zoet)
2 el olijfolie
1 el komijn (zaad)
0.5 tl ketoembar
zout naar smaak



Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes verhit de olie in een koekenpan en fruit het komijnzaad 1 minuut al omscheppend. Voeg de aardappelplakjes en de ketoembar toe en bak ze 5 minuten al omscheppend op een hoog vuur. Temper het vuur en laat de aardappel in ca. 15 minuten goudbruin en knapperig gaar bakken. Schep ze tussentijds enkele malen om. Bestrooi de aardappelen vlak voor het serveren met wat zout. Lekker bij gebakken kabeljauwfilet en sperzieboontjes.
Tip: Vervang de zoete aardappelen door een zelfde hoeveelheid stevige gewone aardappelen.

Aardappel groenten pot

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
250 gr aardappel blokjes
200 gr worteltjes
1/4 witte kool
olie
1 dl bouillon
1 tl sambal
1 el ketjap
1 dl kokosmelk

Bereiding

Snijd de aardappels in blokjes, de worteltjes in plakjes en de kool in stukjes. Verhit de olie en bak hierin de aardappel met de wortel en de kool 3 minuten op een hoog vuur. Voeg de bouillon, de sambal, de ketjap en de kokosmelk toe en laat de groenten afgedekt op een laag vuur in ca. 15 minuten gaar worden.
Lekker met varkens haas [gevuld] met ananas.

Abon van vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5



Ingrediënten

500 g rundvlees
1 tl ketumbar
? tl djinten
1 ui
2 knoflookteentjes
suiker
zout
? 1 tl tamarinde uit de fles
1 kopje olie

Bereiding

Het vlees kookt men zacht en gaar, dan in stukjes of reepjes snijden, waarna men het zo fijn mogelijk stampt. Door de vleesmolen kan ook.

In de vijzel de ketumbar, djinten, ui en knoflook fijn wrijven. Dit door het gestampte vlees mengen met zout, assam en suiker naar smaak.

Terwijl men goed blijft roeren, de abon in de olie krokant bakken.

Agar Agar Dengan - Mangopudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

* 5 eetl. agar agar poeder of vlokken, * 60 g bruine suiker,
* koud water, * mespunt zout,
* 2 rijpe mango's fijngehakt, * 7 dl melk,
* sap van 1 citroen, * 3 eetl. geraspte kokos,
* 90 g suiker, * water.
* 3 eieren



Bereiding

Laat de agar agar 1 nacht in voldoende water weken. Pureer de mango in een keukenmachine en voeg citroensap toe. Voeg zoveel water toe dat de hoeveelheid mango en water samen 0.5 l. bedraagt. Vermeng de agar agar, mango en de suiker in een sauspan en laat het geheel sudderen tot de suiker en agar agar zijn opgelost. Roer regelmatig. Doe het over in een puddingvorm en laat het afkoelen. Doe de eieren en suiker in een kom. Roer ze au-bain-Marie luchtig. Voeg een mespuntje zout en melk en roer het weer goed. Laat de saus au-bain-Marie dik worden. Doe de kokos erbij. Stort de pudding op een bord of schaal en geef de warme of koude saus erbij.

Agneau à l'Indonesienne (Indonesisch lam)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

600 g mager lamsvlees
1 rode paprika
2 groene paprika's
4 teentjes knoflook
250 g erwtjes
200 g rijst
1 eetlepel wijnazijn
zout
peper
foelie
1 ui
komijn
saffraan
koriander
mosterdzaad
olie

Bereiding

Leg twee uur voor begin de paprika's onder de grill tot het vel zwart wordt.
Spoel ze koud af en verwijder het vel.
Verwijder ook de pitjes.
Hak de rode paprika fijn en de groene in reepjes.
Schil de knoflook.
Neem een vijzel en doe er de rode paprikapulp, wat foelie, komijn, saffraan, koriander en mosterdzaad in.
Neem van alle specerijen een halve theelepel.
Voeg nog wat zout en peper toe en stamp tot een pasta.
Voeg onderwijl langzaam een eetlepel olie en de wijnazijn toe.
Snij het vlees in kleine blokjes.
Meng in een kom met de pasta.
Laat 2 uur op een warme plaats marineren.
Snij de ui in fijne rondjes.
Laat het vlees uitlekken.
Verhit wat olie in een pan en bak het vlees bruin.
Doe dan de deksel op de pan en laat gedurende 90 minuten zachtjes koken.
Voeg, indien nodig, twee eetlepels water toe tijdens het koken.
Kook de rijst.
Bak in wat olie de reepjes groene paprika.
Kook de erwtjes.
Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de marinade toe.
Warm nog even door en voeg er de erwtjes en de paprika bij.
Serveer het heet met de rijst.

Ajam besengeh - Mild gekruide kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kip(ongeveer 1 kilo) of 5 a 6 pootjes, 1 a 1/2 dl slaolie, 2 middel grote uien, 3 teentjes knoflook , 1/2 eetlepel assem, 2 a 3 dl water, 1/4 blokje santen
Boemboes:
3 fijngemaakte kemirie nootjes , 2 blaadjes selam, 2 blaadjes djeroek poeroet , 1 spriet sereh
2 plakjes laos, 2 theelepels koenjit , 2 theelepels ketoembar , 1 theelepel djinten , 1 theelepel trassi
2 theelepels suiker , 1 theelepel vetjin, zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd die in 5 a 6 stukken. Snijd de uien en knoflook fijn en fruit deze in slaolie glazig. Voeg de boemboes toe en fruit die even mee. Voeg daarna de stukken kip erbij en braad die heel even om en om lichtbruin. Los de assem op in water en blus het geheel hiermee.Laat de kip ongeveer een half uur sudderen, doe de santen erbij en laat die smelten. Voeg eventueel water toe en laat de kip nog een half uurtje sudderen. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh en laos .

Ajam Djawa - Javaanse kip

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 el plantaardige olie, 4 kipkarbonades,1 ui gehakt, 3 teentjes knoflook geplet, 1 stengel sereh fijngehakt, 1 tl geraspte djahé, 1 tl gemalen ketoembar, 1 tl gemalen koenjit, 1/2 tl gemalen djintan, 250 ml kokosmelk, 4 kerriebladeren, 2 el korianderblaadjes.



Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip 4-5 minutenof tot deze goudbruin is. Voeg dan de ui, knoflook, serehen djahé toe en fruit tot de ui zacht is. Doe er daarna de ketoembar,koenjit en djintan bij, fruit tot het aroma vrijkomt. Voeg vervolgens de kokosmelk en kerriebladeren toe en laat het geheel, zonder deksel op de pan, sudderen tot de saus is ingedikt. Roer de korianderblaadjes erdoor. Serveer dit gerecht met witte rijst.

Ajam Goreng - Gebakken kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipkluifjes,150 g maïzena,2 tl gemalen zwarte peper, 1/2 tl zout,2 tl gemalen ketoembar,2 tl gemalen djintan,1 tl gemalen chilipoeder.



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Bestrijk of bespuit een braadslee met antiaanbaklaag licht met olie.
Meng vervolgens de maïzena, peper, zout, ketoembar, djintan en chilipoeder in een mengkom. Rol de kip door het meelmengsel om deze helemaal te bedekken.
Leg de kip in de braadslee, vet ook de kipkluifjes licht met olie in en bak ze 15-20 minuten of tot de kip goudbruin en krokant is.
Serveer de ajam goreng met sambal ketjap.

Ajam ketjap (kip in ketjapsaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Carla Thomas			Sterren	



Ingrediënten

2 uien
3 tenen knoflook
4 tomaten
1 rode peper
1 groene peper
4 eetlepels boter
1 kg kip (in delen)
2 eetlepels gembersiroop
100 ml ketjap
1 mespunt kruidnagelpoeder
zout

Bereiding

Lekker met Rijst

Maak uien, knoflook en tomaten schoon en hak ze fijn. Maak de pepers schoon, verwijder de zaadjes en hak ze ook fijn.
Verhit de boter in een braadpan en bak ui, knoflook en pepers even aan. Voeg de tomaat toe en laat het geheel zachtjes stoven tot een dikke saus ontstaat.
Leg de kipdelen in de saus. Voeg gembersiroop, ketjap en kruidnagelpoeder toe en breng het geheel aan de kook.
Voeg 1 dl water toe en stoof de kip in ca. 30 minuten zachtjes gaar. Breng op smaak met zout.

AJAM KETJAP PEDIS (Hete Soja Kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	EIGEN RECEPT			Sterren	

Ingrediënten

1 Pak borrelpootjes (koelvak supermarkt)
2 Sereh's (citroengras) (in grove stukken gesneden en gekneusd)
5 Rode Lomboks (Pepers) (gesnipperd)
3 Sjalotten (wat grof gesneden)
4 Teentjes Knoflook (gesnipperd)
1 eetlepel Vissaus (
Thaise.....Nam Pla (uit de toko)
4 eetlepels Ketjap Manis (zoete Sojasaus)
Zout naar smaak
sap van een halve Citroen
1 theelepel suiker
3 eetlepels Arachideolie
1 dl Water

Bereiding

Olie in de wok of hapjespan verhitten en hierin de borrelpootjes mooi bruin bakken
Water, sereh's en de lomboks erbij doen en even aan de kook brengen.
Vuur laag, deksel op de pan en een kwartiertje laten sudderen
Na een kwartier deksel van de pan en even laten droogkoken op een wat hoger vuur, tot al het water is verdampt.
Dan knoflook en sjalotten erbij en even laten meefruiten
Ketjap, vissaus,zout,suiker en citroensap erbij doen en even door laten sudderen.

Ajam Kodok. (Gevulde kruidige kip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 braadkip van ca. 1 kg.
Bereiden
1 braadkip van ca. 1 kg.
2 theel djinten
4 uien
1 theel versgemalen peper
4 tenen knoflook
1/2 theel nootmuskaat
1 kleine prei
1/2 theel zout
300 gr gemengd gehakt
2 eetl fijngesneden selderij
2 theel ketoembar

Bereiding

Haal het vel van de kip zodat u de kip kunt vullen; de vleugeltjes en het onderste deel van de poten kunnen blijven zitten. Haal het vlees zoveel mogelijk uit de kip.
Verwarm de oven voor op 175 graden.
Snijd het kippevlees in kleine blokjes. Pel de uien en het knoflook en snijd ze heel fijn. Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in smalle ringen. Vermeng het gehakt met het kippevlees en de overige ingredienten.
Vul de kip met het aangemengde gehakt en steek de openingen dicht met bijv. keukengaren.
Leg de kip in model in een braadslee. Laat haar in ongeveer 55 min. in de oven gaar worden; bedruip haar regelmatig met het uitgelopen vet.

Als hulpje bekijk deze video, http://www.youtube.com/watch?v=h3i9Vr-M07E

Ajam Opor. (Kip in kokossaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5



Ingrediënten

1 kip van 1-1,2 kg
8 eetlepels olie
1 grote zeer fijngesnipperde ui
2 teentjes knoflook
4 geraspte kemirinoten
1 theelepel ketoembar
1 theelepel laos
1 theelepel djinten
½ theelepel koenjit
1 theelepel goela djawa
1 stuk trassie, ter grootte van een boon
3 dl santen
peper
zout
ketjap

Bereiding

Was de kip goed, ook inwendig, en verdeel de kip overlangs in 4 of meer delen, strooi er peper en zout op.
Verwarm de olie en bak daarin de stukken kip onder geregeld keren snel aan alle zijden mooi van kleur.
Draai de warmtebron lager en doe de ui en de knoflook in het bakvet.
Laat de ui daarin onder geregeld omscheppen goudgeel fruiten.
Voeg dan de geraspte noten, ketoembar, laos, djinten en koenjit toe.
Laat alles goed warm worden en even meebakken.
Schenk dan 1-½ dl kokend water in de pan.
Doe daar ook de goela djawa en de met water aangeroerde trassie in.
Leg de deksel op de pan als de inhoud weer kookt, draai de vlam lager en laat de kip gaar worden.
Controleer dat na 30 minuten, doe dan de santen in de pan en laat de saus in de open pan enigszins inkoken.
Draai de stukken kip af en toe om.
Proef de saus en voeg naar smaak ketjap of zout toe.

Ajam Pangang

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kilo kipfilet, in reepjes
2 eetlepel ketchup
2 eetlepel ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel knoflookpoeder
2 blikjes tomatenpuree
0,5 liter water
0,25 kopje suiker
0,5 kopje maizena
1 potje atjam tampoer
alles toevoegen >

Bereiding

Bak de kip gaar. Wanneer de kip gaar is. voeg je de ketchup, ketjap, knoflookpoeder en tomatenpuree toe. Goed doorroeren. Voeg het water en de suiker toe. Goed doorroeren. Voeg nu de maizena en de atjam tampoer toe. Weer goed doorroeren. Al roerend aan de kook brengen. Lekker met rijst of friet.

Ajam pedas - pittige kip.

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelterecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	PM3.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 stasam, groot
-citroensap
1 elketjap
1kip (800 g)
2 tnknoflook, gesneden
1 elolie, olijf-
2 elsambal trassi
3uien, gesnipperd
-walnoten
-zout

Bereiding

Wrijf de asam in 2 el water los.
Snijd de kip in 4 stukken.
Marineer de kip in het asampapje.
Droog de kip af.
Bestrijk de kip met olijfolie.
Rooster de kipstukken in de oven of op houtskool halfgaar.
Stamp de uien, knoflook en sambal tot een brij.
Blendeer het uimengsel.
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe tot het uimengsel..
Bestrijk de kip met het uimengsel.
Rooster de kip opnieuw.
Herhaal, tijdens het roosteren, het bestrijken van de kip enkele keren (tot de kip bruin en gaar is).

Ajam Pedis - Hete kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kippenbouillonblokje
6 kipdrumsticks of 2 kipfilets
1 zakje MeiAsia Indonesische `hete kip` boemboe (50 g)
1 ui
2 teentjes knoflook
¼ rode Spaanse peper
2 el MeiAsia wokolie
evt. ¼ tl serehpoeder
200 g snijbonen
1 dl MeiAsia kokosmelk
zout en peper

Bereiding

Voorbereiding:
Breng 1 liter water met het bouillonblokje aan de kook. Leg er de kipdrumsticks in en laat deze in 20 minuten gaar worden. Neem de kip uit de bouillon en droog deze goed af. Smeer de drumsticks in met de kruidenpasta en laat ze 1 uur in de koelkast staan.
Maak ondertussen de groenten klaar. Pel en snipper de ui, de knoflook en de Spaanse peper. Was en snijd de snijbonen.
Bereidingswijze:
Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de ui, knoflook, peper en sereh op laag vuur tot het gaat geuren. Voeg de snijbonen en de kokosmelk toe en kook de groenten op laag vuur in 10 minuten gaar. Voeg naar smaak zout en peper toe. Verhit de rest van de olie in een koekenpan. Leg de drumsticks erin en bak ze op middelhoog vuur tot een krokant korstje is gevormd en de kip goed heet is.
Serveer de drumsticks met de groenten.

Ajam Roedjak - Zoet gekruide kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kip (1000 gram) of 5 a 6 pootjes, 1 a 1 1/2 dl slaolie, 2 middel grote uien, 4 teentjes knoflook, 1/2 eetlepel assem, 2 a 3 dl water, 1/4 blokje santen

Boemboes:

3 fijngemaakte kemirienootjes, 2 blaadjes salam, 1 spriet sereh, 2 plakjes laos , 3 theelepels ketoembar 1 eetlepel sambal oelek, 1 theelepel trassi, 2 theelepels suiker , zout naar smaak

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd hem in 5 a 6 stukken. Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig. Voeg de boemboes toe en fruit die even mee. Doe de stukken kip erbij en fruit ze om en om lichtbruin. Los de assem op in water en blus het geheel ermee. Laat dan de kip ongeveer een half uur sudderen. Voeg het blokje santen toe en laat dit smelten. Roer alles goed om en laat de kip dan nog een half uur sudderen. Eventueel water toevoegen, als het water te snel is verdampt. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh en laos

AJAM SMOOR

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	EIGEN RECEPT			Sterren	



Ingrediënten

1 Hele Kip
3 Sjalotten (wat grof gesneden)
4 Teentjes Knoflook (gesnipperd)
2 eetlepels Ketjap Manis (zoete sojasaus)
2 Kipppenboulion blokjes
4 hele Kruidnagels
snuf peper
2 eetlepels Boter of Arachideolie

Bereiding

Was de kip goed, dep hem af met keukenpapier en snij hem in mooie stukken.

Verhit de boter of olie in een wok of hapjespan.
Braad de kipstukken mooi bruin
Voeg knoflook en sjalotten toe en fruit die mee
Voeg sojasaus, boulion, peper, kruidnagel en water toe, deksel op de pan en 30 minuten laten sudderen

Appel [gevuld] met kokosroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
2 appel
2 kokos (macroon)
2 el sherry
1 el gember (jam)
4 el slagroom
1 el basterdsuiker
2 el kokos

Bereiding

ME00250
Was de appels en boor het klokhuis eruit. Zet de appels in een ovenschotel. Breek de kokosmacronen in stukjes en vul de holtes ermee. Schenk de sherry in de holtes en dek ze af met de gemberjam. Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet het schaaltje in de oven en bak de appels in ca. 20 minuten gaar. Klop intussen de slagroom met de basterdsuiker lobbig en schep de kokos erdoor. Zet de appels op 2 bordjes en schep de room ernaast.

Samos. Bij appels met een tropisch kokossmaakje past een exotische wijn. Eén gemaakt van muskaatdruiven zoals een Samos uit Griekenland of een Franse Muscat de Frontignan.

Asem Pedas Udang

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

10 grote garnalen
2 grote lomboks
4 rode uien
2 teentjes knoflook
1 volle theelepel trassi
een stukje laos
asem
zout
water

Bereiding

De garnalen pellen. De lombok, trassi en het zout fijnmaken, de rode uien en knoflook heel dun snijden. Doe de massa in een pan met 2 glazen water en de asem. Als het kookt de garnalen er bij.

Asperges (groen) met ei curry en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
4 eieren
500 gr groene asperges
1 ui
zout
peper
25 gr boter
1 tl chilipoeder
2 tl kerriepoeder
1 tl ketoembar (gemalen koriander)
125 ml bigarde drink
1 bekertje creme fraiche a 125 ml
1/2 el bloem
1/2 el fijngeknipte verse koriander of peterselie

Bereiding

Kook de eieren in ca. 10 minuten hard. Maak de asperges schoon en snijd de houtachtige uiteinden eraf. Snipper de ui heel fijn. Kook de asperges in ruim water met zout in ca. 10 minuten beetgaar. Pel de eieren en snijd ze in vieren. Smelt de boter in een pan en fruit de ui met de kruiden even. Roer de biogarde, de crème fraîche en de bloem door elkaar. Roer dit mengsel door de gefruite ui. Schep de eieren erdoor en verwarm de curry nog ca. 2 minuten heel zachtjes. Breng op smaak met zout en peper. Giet de asperges af. Schep de asperges op 2 borden en schep de ei curry erover. Lekker met gebakken krielaardappeltjes.
Magnetron: zowel de asperges als de curry kunt u in de magnetron bereiden. Kook eerst de asperges in een magnetronschaal, afgedekt, in ca. 5 minuten op 100% beetgaar. Terwijl de asperges nagaren maakt u de curry. Verhit de boter in een magnetronschaal, onafgedekt, ca. 1/2 minuut. Schep de ui en de kruiden erdoor. Verhit dit, onafgedekt, ca. 1 minuut op 100%. Roer de biogarde, de crème fraîche, de bloem en de eipartjes erdoor. Verwarm de curry, afgedekt, nog ca. 2 minuten op ca. 75%.
Wijntip: een droge, fruitige wijn met een wat zwoele smaak vormt een verrukkelijke combinatie met dit kruidige aspergegerecht. Probeer eens een Jurançon uit het zuiden van Frankrijk.

Atjar Bawang Merah (rode ui)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Atjar	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

verse sjalotten
of rode uien
zout
Indische kruidenazijn

Bereiding

Maak verse sjalotten schoon en zet ze een paar dagen in zout, zo nu en dan omschuddend. Doe ze daarna in een vergiet, laat ze goed uitlekken en doe ze weer in een pot. Giet Indisch gekruide azijn over de sjalotten, roer goed door en doe het in goed afsluitbare flessen of potjes.
Voor de indische kruidenazijn kookt men 10 dl azijn met wat knoflook, mespunt djahe, mespunt kerry, een halve stengel sereh wat zout en en dessertlepel suiker even op. Vervolgens laten afkoelen en in een afgesloten fles bewaren.

Atjar Biet

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Atjar	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Bieten
zout
Indische kruidenazijn



Bereiding

Maak bieten schoon, kook ze gaar, schil ze en snij ze vervolgens in dunne plakjes. Doe ze in een fles en giet er Indisch gekruide azijn over. In plaats van Indisch gekruide azijn kan men ook gewone azijn nemen met een schijfje Jahe, kruidnagels en peperkorrels er in.

Atjar Kapri

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Atjar	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Witte kool
Zout
Indisch gekruide azijn



Bereiding

Snijd de witte kool aan fijne draden (snippers), doe er zout op, roer het geheel goed door elkaar en laat het 2 dagen staan, nu en dan omroeren. Daarna giet men de pekel er af, perst de kool goed uit en legt ze op een plank nog wat te drogen. Doe ze vervolgens in een pot, giet er Indisch gekruide azijn over, roer het goed door elkaar en doe het in flessen of potjes.

Atjar ketimoen - Zoetzuur van komkommer

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kleine komkommer, 1 kleine ui, 2 rode lomboks
Voor de saus:
een scheutje azijn naar smaak , een beetje water naar smaak
Boemboes voor de saus:
suiker naar smaak, zout en peper naar smaak

Bereiding

Was de komkommer goed (niet schillen) en snijd de kop en de staart eraf. Haal een vork langs de komkommer (in de lengte), zodat er groeven ontstaan en snijd de komkommer in dunne plakjes. Door de groeven krijgen de plakjes een mooi kartelrandje. Snijd de ui en de lomboks in heel dunne ringetjes. Doe alles in een ruime schaal. Maak van azijn, water en boemboes een saus naar smaak. Laat de atjar ongeveer 1 uur intrekken.

Atjar ketimoen - zoetzuur van komkommer.

Menugang	Bijgerecht	Soort	Rijsttafelrecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	Komkommer	Slank	Nee
Bron	Pm3.nl			Sterren	



Ingrediënten
Benodigd:

½ kp azijn
1 komkommer
2 tlsuiker
1 tlzout

Bereiding
Schil de komkommer.
Snijd de Komkommer in schijven of reepstukjes.
Roer de azijn, suiker en zout door elkaar.
Laat de komkommer in het azijnmengsel trekken.

_____

Bereidingstijd:- min.
kJ:-
Kcal:-
Eiwit:- g
Koolhydraten:- g
Vet:- g

Tip:Ook lekker bij boerenkoolstamppot.

Atjar Lombok Hijau (groene pepertjes)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Atjar	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Lombok Hijau (groene spaanse pepers)
Zout
Indisch gekruide azijn



Bereiding

Snij de groene spaanse pepers van onderen open, ontdoe ze van de pitten en kook ze in water en zout. Als ze zacht zijn haalt men ze uit het water, laat ze goed uitlekken, doet ze in een pot, strooit er zout op en laat ze tot de volgende dag staan. Laat ze dan goed uitlekken en doe ze opnieuw in een pot en giet er Indisch gekruide azijn over, (zonder spaanse peper). Men kan er ook enkel gekookte azijn op doen, maar giet deze er dan kokend op. Men doet ze verder in flesjes of potjes en sluit deze goed af.

Atjar Lombok Merah (rode pepertjes)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Atjar	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Lombok Merah (rode, rijpe lomboks)
Zout
Indisch gekruide azijn

Bereiding

Men neemt hiervoor rode, niet al te rijpe spaanse pepers met de steeltjes er aan en legt ze een paar dagen in het zout. Laat ze goed uitlekken. Dan neemt men Indisch gekruide azijn (zonder spaanse peper erin), en giet ze over de spaanse pepers. Doe het in flessen of potjes en sluit deze goed af.

Atjar Rampai

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Atjar	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten



Jonge prinsessenboontjes
Struikjes bloemkool
Stukjes komkommer
Kleine augurkjes
Sjalotjes of uitjes
Zout
Indisch gekruide azijn

Bereiding

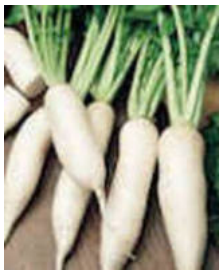
De bovenstaande groenten, na ze gewassen te hebben, in een pot doen. Strooi er zout over en schud het zout goed door de groenten. Na 2 dagen laat men de pekel er goed uitlekken en doet er Indisch gekruide azijn overheen. Roer alles goed om en doe het in flesjes of potjes.

Atjar Rettich

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	indo-recipes.nl, frouke			Sterren	

Ingrediënten

4 kleine rettichs
suiker naar smaak
5 dl. azijn
zout



Bereiding

Snijd de rettichs in dunne schijfjes en bestrooi met zout.
Vermeng de azijn met zout en suiker naar smaak en giet deze saus over de rettich.
Laat dit goed intrekken voor u de acar serveert.

Atjar Sayur (groenten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Atjar	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

200 gram witte kool
100 gram bloemkool
1 wortel (middelgroot)
1 middelgrote ui
1 mespuntje Jahe
1 teentje knoflook of mespuntje knoflookpoeder
1 mespuntje kerry
1/2 stengel sereh
een beetje zout
1 dessertlepel suiker
10 dl. azijn

Bereiding

Azijn met de kruiden aan de kook brengen. De wortel schillen, wassen en schrapen, kool fijnsnijden, ui fijnsnipperen. Deze groenten toevoegen aan de gekookte azijn. Het geheel weer aan de kook brengen. Even laten doorkoken (1 a 2 minuten), van het vuur nemen en laten afkoelen. Op smaak brengen met eventueel nog wat suiker en zout

Atjar Tjampoer - Gemengd zoetzuur

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Atjar Tjampoer

Ingrediënten:
1/2 spits of witte kool (ca 250 gram) , 10 worteltjes, 3 plakjes djahe, 100 gram sperziebonen, 7 1/2 dl water, 2 middelgrote uien, 1/2 a 3/4 dl slaolie, 1 1/2 a 3 dl azijn, 250 gram taugé , 1/2 komkommer
1 potje zilveruitjes (330 gram), 1 eetlepel mosterd
Boemboes:
3 fijngemaakte kemirienootjes , 3 flinke theelepels koenjit, 4 theelepels suiker, 2 theelepels knoflookpoeder en zout naar smaak

Bereiding

Was de kool, worteltjes en sperziebonen en snijd ze in lange dunne reepjes. Zet dit op met water en laat het koken totdat de groenten halfgaar zijn. Zet het vuur dan laag. Intussen fruit u de in ringen gesneden uien in slaolie glazig. Voeg de boemboes erbij en fruit die mee. Roer dit goed door en voeg het bij de groenten, die u verder op smaak brengt met suiker, zout en azijn. Was de taugé en de komkommer en snijd de komkommer (met schil) in plakjes. Voeg deze eveneens bij de groenten en roer het geheel weer goed. Giet dan de inhoud van het potje zilveruitjes (ook het zuur) erbij. Tot slot voegt u de mosterd toe. Roer het geheel goed en laat het heel even koken. De groenten mogen niet al te gaar zijn. Laat het gerecht afkoelen en serveer het koud. Atjar tjampoer kan bij elke maaltijd worden geserveerd. Vindt u deze hoeveelheid te groot, dan neemt u de helft van alle ingrediënten. Maar wanneer u dit gerecht laat afkoelen en de helft in een goed afgesloten pot of plastic schaaltje in de koelkast bewaart, is het ongeveer 1 1/2 a 2 weken houdbaar.
Eet smakelijk.

Atjar Tjampur (gemengd)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Atjar	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1/4 witte kool
100 gram sperzieboontjes
1/8 bloemkool
10 worteltjes
1 ui
1/4 komkommer
1 lombok
4 dl kruidenazijn
1/2 theelepel kunyit
wat knoflookpoeder
3 eetlepels suiker
1 theelepel Jahe
1 theelepel zout

Bereiding

Groenten schoonmaken en kleinsnijden. De kruidenazijn met 3 dl water aan de kook brengen samen met wat zout, de kunyit, knoflookpoeder, suiker en Jahe. De lombok opensnijden, pitjes eruit, klein snijden en aan de azijn toevoegen. Als dit goed kookt, de groenten toevoegen en circa 7 minuten laten koken. Tot slot dit mengsel goed laten afkoelen en in flesjes of potjes doen.

Atjarbiet - zoetzuur van rode bieten

Menugang	bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Inmaken	Slank	Nee
Bron	http://www.kookfreak.nl/indonesisch/atjarbiet.html			Sterren	



Ingrediënten

4-5 gekookte bieten
4 eetlepels suiker
2 theelepels zout
4-5 kruidnagelen
12 peperkorrels
4 eetlepels azijn
3 dl water

Bereiding

Snijd de bieten in niet te dunne plakjes.
Kook de suiker met het zout, de kruidnagelen en peperkorrels in 3 dl water.
Voeg zodra het water kookt de biet toe en breng alles nogmaals aan de kook.
Giet de azijn hierbij en laat nog 3 minuten sudderen.
Laat de bietjes afkoelen in een diepe kom.
Indien koel weggezet kan atjar biet lang bewaard worden.

Aubergines sambal met rode ui, knoflook en trassi

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

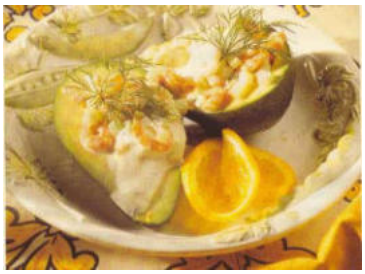
1 aubergine
zout
2 vleestomaten
4 groene Spaanse pepers
1 grote rode ui
4 teentjes knoflook
1 tl trassi
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 tl goela djawa of bruine suiker

Bereiding

Sambal terong
Snijd de aubergine in blokjes. Bestrooi deze royaal met zout en laat ze een half uur staan. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de Spaanse pepers schoon, verwijder de zaadjes en snijd de pepers in dunne reepjes. Pel de ui en snijd deze in vieren. Snijd de parten in dunne plakken. Hak de teentjes knoflook fijn. Meng de trassi erdoor. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de uien en de pepers even aan. Bak het knoflook trassimengsel, de sambal oelek en de goela djawa ca. 2 minuten mee. Spoel de aubergine af, dep de blokjes droog en schep ze met de tomaat door het ui mengsel. Laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes sudderen. Serveer de sambal warm of koud.
TIP Sambal ikan en sambal Terong zijn lekker om net als chutney bij de maaltijd te eten.

Avocado [gevuld] met komkommer, garnalen en sinaasappelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
1/4 komkommer
4 el sinaasappelsap
3 el mayonaise
1 tl fijngehakte dille
zout
cayennepeper
50 gr gepelde garnalen
1 rijpe avocado
2 sinaasappelpartjes
2 toefjes dille

Bereiding

Schil de komkommer en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1/2 cm. Meng het sinaasappelsap met de mayonaise, de dille, zout en cayennepeper. Roer de garnalen en de stukjes komkommer erdoor. Halveer de avocado. Verwijder de pit. Zet de halve avocado's op 2 kleine bordjes en schep de komkommersalade erin en erop. Garneer met de plakjes sinaasappel en toefjes dille. Lekker met warme toast.

Ayam Asam Garam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 jonge kip circa 1 kg
3 eetlepels asem
zout

Bereiding

Snijd de kip in kleine stukken. Smeer ze in met een mengsel van zout en asem en laat ze een uurtje staan. Gaar en droog braden in olie.

Ayam Besengek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 flinke kip
2 teentjes knoflook
1 stukje kunyit
4 kemiri
1 stukje trassi
2 laurierblaadjes (salemblaadjes)
4 eetlepels olie
1 a 2 uien
1 theelepel ketoembar
1 theelepel laos
1 lombok
1 stengel sereh
4 kopjes santen
zout, suiker, citroensap

Bereiding

De kip in stukken snijden, de olie in de pan heet laten worden en hierin de kip aan alle kanten bruin bakken. Ui fijn snipperen evenals de knoflook. Kunyit, kemiri, lombok en trassi fijnstampen. De andere kruiden, behalve de laurier, toevoegen aan de fijngestampte kruiden. De knoflook, uien en kruiden apart in een beetje olie zachtjes fruiten in de braadpan. De kip hierbij doen, de santen toevoegen, de sereh, laurier, suiker, zout en een eetlepel citroensap. De deksel op de pan en de kip gaarstoven. Als de kip gaar is kan men de stukken onder de grill nog wat roosteren en daarna met de saus opdienen.

Ayam Bumbu Roedjak (1)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 kip
2 fijngehakte uien
2 teentjes knoflook
1 theelepel sambal manis
4 kemiri
1/2 theelepel trassi
1 theelepel asem
1 lepel Gula Jawa
2 jeruk purut bladeren
zout, santen

Bereiding

Rooster de kip aan het spit of snij ze aan stukken en bak ze in de olie of boter. Maak een papje in de vijzel van uien, knoflook en alle kruiden en bak dit op in wat olie. Maak er een sausje van door er de santen (een flinke kop) bij te gieten. Leg de kip in de saus en laat alles goed gaar worden.

Ayam Bumbu Roedjak (2)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 kip
stukje trassi
3 grote fijngesneden uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
stukje sereh
1 theelepel ketoembar
1 eetlepel sambal
1 kopje melk
1 klein blikje tomatenpuree
zout, peper, nootmuskaat

Bereiding

Snijd de kip in kleine stukken en wrijf ze in met peper, zout en nootmuskaat en laat dit intrekken. Maak een kruidenmengsel van alle kruiden en fruit dit in de olie, als de uien bruin zijn de kip toevoegen en bruinbakken. Is de kip bruin dan een kopje melk toevoegen met de tomatenpuree of 2 a 3 fijngesneden tomaten. Het geheel goed doorroeren en op een laag vuur door laten sudderen.

Ayam Goreng, Mbok Berek (Javaanse gefrituurde kip met scherpe sambal)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip & Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jeroen			Sterren	



Ingrediënten

8 sjalotjes, grof gesnipperd
3 teentjes knoflook, grof gehakt
4 kemirinoten
2 tl. zout
500 ml. ongezoete kokosmelk
4 tl. korianderpoeder
een stukje laos van 5 cm., geplet
3 salamblaadjes
1 verse kip (ongeveer 1,25 kg.), met een hakmes in 10 stukken verdeeld
500 ml. olie, om te frituren

Sambal:

4-6 grote rode chilipepers, grof gehakt
2 tl. gedroogde garnalenpasta (trassi)
8 sjalotjes, grof gesnipperd
2 teentjes knoflook, grof gehakt
een stukje laos van 1 cm.
3 tl. fijngehakte palmsuiker
1 tl. zout
1,5 el. plantaardige olie
1/4 tl. versgeraspte nootmuskaat
2 stengels vers citroengras, de onderste 10 cm., geplet en gehalveerd
2 salamblaadjes
60 ml. tamarindesap

Bereiding

1. Voor de sambal chilipepers, garnalenpasta, sjalotjes, knoflook, laos, suiker en zout vermalen, 4 min. bakken in hete olie met nootmuskaat, citroengras en salamblaadjes.

2. Het tamarindesap erbij gieten en het geheel 30-60 sec. zachtjes doorkoken. Het citroengras en de salamblaadjes uit de pan nemen. De sambal over 4 kommetjes verdelen en laten afkoelen.

3. De sjaoltjes, de knoflook, de kemirinoten en het zout in een kruidenmolen tot een gladde pasta pureren. Eventueel wat kokosmelk toevoegen om te voorkomen dat het mes vastloopt.

4. De wok 30 sec. verhitten. Dan de pasta, kokosmelk, koriander, laos, salamblaadjes en stukken kip aan de kook brengen. Het vuur laag draaien en het geheel zonder deksel op de pan 15-20 min. koken tot het vlees zacht is.

5. De kip laten uitlekken en goed droogdeppen met keukenpapier. De olie in de wok verhitten. Het vlees in de zeer hete olie regelmatig keren en in 2 min. goudbruin frituren. Goed laten uitlekken en serveren

met de sambal.

Ayam Opor (1)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 kip
4 kemiri
4 sjalotten
2 teentjes knoflook
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
1 theelepel trassi
1 stengel sereh
2 theelepels laos
2 kleine laurierblaadjes
1 theelepel asem
1 theelepel suiker
1 theelepel citroenrasp
1 kopje santen
2 bouillonblokjes

Bereiding

Sjalotten en knoflook heel fijn snipperen, kemiri fijn maken en alles met de ketoembar, djinten en trassi in een vijzel mengen. De kip in stukken snijden en met dit mengsel insmeren, ze in een pan leggen met zoveel water dat ze net onder staan. Aan de kook brengen en als het water kookt de sereh, laos, laurier, asem, suiker en citroenrasp toevoegen. Na 10 minuten de santen en bouillonblokjes erbij. Zachtjes laten koken tot het vlees gaar is. Voor het opdienen het vocht zeven.

Ayam Opor (2)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 kip
4 kemiri
4 sjalotten
2 teentjes knoflook
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
1 theelepel trassi
1 stengel sereh
2 theelepels laos
2 kleine laurierblaadjes
1 theelepel asem
1 theelepel suiker
1 theelepel citroenrasp
1 kopje santen
2 bouillonblokjes

Bereiding

Sjalottes en knoflook heel fijn snipperen, kemiris fijn maken en alles met de ketoembar, djinten en trassi in een vijzel mengen.
De kip in stukken snijden en met dit mengsel insmeren, ze in een pan leggen met zoveel water dat ze net onder staan.
Aan de kook brengen en als het water kookt de sereh, laos, laurier, asem, suiker en citroenrasp toevoegen.
Na 10 minuten de santen en de bouillonblokjes erbij.
Zachtjes leten koken tot het vlees gaar is.
Voor het opdienen het vocht zeven.

Ayam Panggang Bumbu Padang

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron				Sterren	3



Ingrediënten

1 jonge kip
1 theelepel ketoembar
1/2 vingerlengte kunyit
1/2 theelepel laos
een stukje sereh
4 rode lomboks
4 rode uien
2 witte uien
1 stengel daun ruku-ruku (daun kemangi)
santen
jeruksap
zout

Bereiding

De kip openspalken. De bumbu (behalve de sereh en de daun ruku-ruku) fijnmaken. Nu de kip zacht koken in de bumbus (met sereh en daun ruku-ruku) en santen, daarna roosteren.

Ayam Panggang Menada (pikant gekruide kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip & Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jeroen			Sterren	



Ingrediënten

1 hele, verse kip (ongeveer 1,25 kg.), in vieren
1 el. limoen- of citroensap
60 ml. olie
1 stengel citroengras, licht gekneusd (het groene uiteinde niet gebruiken)
1 el. Thaise basilicumblaadjes
2 hele pandanbladeren
4 tl. zoete sojasaus
4 middelgrote rijpe tomaten, ontveld en in blokjes
250 ml. water
2 tl. zout

Kruidenpasta:

4-6 grote rode chilipepers of 4 tl. rode sambal
10-12 sjalotjes, gesneden
3 cm. gemberwortel, grofgehakt
2 teentjs knoflook, grofgehakt

Bereiding

1. De stukken kip inwrijven met limoensap en even laten rusten.

2. Voor de kruidenpasta de chilipepers, sjalotjes, gember en knoflook in de kruidenmolen of keukenmachine fijnmalen, indien nodig een beetje olie toevoegen.

3. Een wok of braadpan 30 sec. verhitten 2,5 el. olie toevoegen. De kruidenpasta 4-5 min. hierdoor roeren tot hij gaat geuren. Citroengras, basilicum, pandanbladeren, sojasaus en tomaten toevoegen. Onder voortdurend roeren 5 min. verhitten.

4. Water en zout aan het kruidenmengsel toevoegen, 2 min. laten koken. De kip in de open pan 25 min. laten koken tot het vlees zacht is en de saus indikt. Geregeld keren, zodat de kip gelijkmatig gaar wordt. De kip uit de pan nemen en laten afkoelen.

5. De stukken kip met de rest van de olie invetten. Op de barbecue of de elektrische tafelgrill in 5 min. goudbruin en knapperig roosteren. Voor het serveren de stukken in drieen delen.

Ayam Panggang Santan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 kip
2 gepofte teentjes knoflook
een paar lombok rawits
1 volle theelepel boter
zout
knoflook
santen
citroensap

Bereiding

De kip openspalken, daarna bruin roosteren. De gepofte knoflook, de lombok rawit en het zout fijnmaken. Fruit deze bumbu in de boter, voeg hierbij de santen, de kip, de ketjap en het citroensap. Laat de geroosterde kip in deze saus zacht doorkoken.

Ayam Pedas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 braadkip
3 eetlepels fijngesneden uien
3 teentjes knoflook
1 theelepel sambal manis
1 theelepel zout
2 lepels asemwater

Bereiding

Maak de kip schoon en wrijf ze in met zout.
Rijg haar aan het spit en zet haar onder de grill.
Voeg de kruiden bij elkaar, pers er de knoflook bij uit en maak er een saus van door toevoeging van asemwater.
Smeer dit papje regelmatig over de kip terwijl die aan het roosteren is.
Rooster de kip in circa 1 uur gaar.

Ayam Smoor Djawa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 kip
1 theelepel sambal
2 fijngesneden uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 theelepel laos
3 eetlepels ketjap
1 theelepel nootmuskaat
zout, peper

Bereiding

Snijd de kip in kleine stukjes en bak ze in de olie bruin. Meng de kruiden en voeg dit bij de gebakken kip als deze bruin is. Laat het geheel 3 kwartier onder toevoeging van een kopje water doorsudderen.

Ayam Taotjo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 kip
2 fijngehakte uien
2 teentjes knoflook
4 volle eetlepels Taotjo
1 theelepel sambal manis
2 theelepels laos
zout
1 kopje santen

Bereiding

Snij de kip in stukken en bak ze, nadat ze gezouten is, in boter of olie.
Terwijl de kip bakt een papje maken van de uien, geperste knoflook en de kruiden (behalve de Taotjo) en bak dit op.
Maak er een saus van door de santen en Taotjo erbij te doen.
Leg in deze saus de stukken kip en laat ze op een laag vuur geheel gaar worden.

Babi Ketjap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram schouderkarbonade
4 uien
5 teentjes knoflook
1 theelepel Jahe
peper, zout
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels ketjap
1 dessertlepel gula Jawa

Bereiding

Het vlees van het been snijden en in grote dobbelstenen snijden.
Opzetten met een bodempje water, de fijngesneden uien, knoflook, Jahe, peper en zout.
Zachtjes laten koken tot het vet uit het vlees getrokken is, dan daarin verder laten smoren.
Nu de ketjap toevoegen met citroensap en gula Jawa.
Ongeveer 30 minuten laten smoren tot het goed zacht en gaar is.

BABI KETJAP

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	EIGEN RECEPT			Sterren	



Ingrediënten

500 gr. speklappen of magere speklappen (in kleine blokjes gesneden)
2 sjalotten (fijn gesneden)
3 teentjes knoflook (gesnipperd)
1 flinke schijf gember (Jahé)
3 eetlepels ketjap manis (zoete sojasaus)
2 eetlepels arachide olie of boter
1 theelepel suiker
1 1/2 biulionblokje
snuf peper
1 Dl Water

Bereiding

Verhit de olie of boter in een wok of hapjespan
Braad de het vlees rondom mooi bruin
Voeg sjalotten, knoflook en gember toe en laat het even meefruiten
Voeg suiker, boulionblokje en peper toe
Voeg dan de sojasaus en het water toe en laat het op klein vuur een half uurtje sudderen met de deksel half op de pan.

Babi ketjap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten



100 gram bloem, 7 grote eieren of 10 kleine,500 gram boter,250 gram basterd- of poedersuiker, 10 theel. kaneel,5 theel. fijne anijs,3 theel. nootmuskaat, 3 theel. kruidnagelpoeder, 3 theel. gemalen kardamom, 2 eetl. koffieroom, zaadjes geschrapt uit 1 stokje vanille (of 5 theel. vanillesuiker), zout

Bereiding

Roer de boter met de vanille en de helft van de suiker tot een glanzende massa. Scheid de eieren in dooiers en eiwit. Klop de dooiers schuimig met het restant suiker en klop daarna het eiwit stijf. Roer vervolgens het boter-vanille-suikermengsel luchtig door elkaar met het geklopte eiwit en de schuimig geroerde eiersooiers. Zeef er de bloem en het zout doorheen en schep het met de melk nogmaals goed om en om.
Verdeel dit beslag over 2 kommen in gelijke delen. Voeg aan 1 kom de kruiden toe. Dit beslag wordt beige-bruin, het andere blijft lichtgeel.
Boter een springvorm van ongeveer 27 cm. doorsnee goed in. Schep hierin een dun laagje van het lichte beslag. Schuif de vorm op het bovenste rooster onder de grill, die op z'n hoogste stand moet worden gesteld (of gebruik bovenverwarming oven, ca 125 graden Celcius). Als het beslag gaar is (wat na enkele minuten het geval is), wordt eenzelfde laagje van het "bruine" beslag op de gare laag aangebracht. Deze handelingen herhalen tot het beslag op is. Nadat ca. 5 laagjes zijn aangebracht moet de springvorm op een lager rooster gezet worden. De koek is klaar als het bovenste laatste laagje gaar is.

Babi ketjap (varkensvlees in ketjapsaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.inmerc.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g magere hamlappen
3 eetlepels zonnebloemolie

voor de marinade

200 g gesneden prei
2 uien, gesnipperd
4 knoflookteentjes, fijngehakt
3 kemirienoten, grof gehakt
1 eetlepel fijngesneden gemberwortel of 1 theelepel djahé
1 eetlepel ketoembar
1 eetlepel djinten
3 ½ dl ketjap manis
1 eetlepel sambal oelek
2 eetlepels goela djawa of
donkerbruine basterdsuiker
3 eetlepels witte-wijnazijn

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van ca. 2 cm.
Verhit de olie in een wok of braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Meng alle ingrediënten voor de marinade in een grote kom en schep het vlees erdoor.
Laat het vlees afgedekt minstens 8 uur in de koelkast marineren.
Schep het vlees met de marinade in een braadpan en breng het geheel al roerende aan de kook.
Laat het vlees afgedekt in 30 minuten zachtjes gaar worden.
Lekker met witte rijst of mie en een salade.

Babi Koetjai

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram varkensvlees in dobbelsteentjes
3 lomboks
4 eetlepels ketjap
peper, zout
1 grote prei
olie

Bereiding

De olie verhitten en het vlees bruin bakken.
Lomboks zeer fijn snijden of kneuzen in de vijzel.
Prei overlangs halveren, wassen en snijden.
Als het vlees bruin is de prei er aan toevoegen.
Zodra dit geslonken is de ketjap, wat water, peper en zout erbij.
Het gerecht laten koken tot het vlees gaar is.

Babi Merah

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

500 gram varkensvlees in blokjes
1 kop fijngehakte uien
2 teentjes knoflook uitgeperst
1 theelepel sambal
4 theelepels laos
2 theelepels sereh
wat zout
1 theelepel trassi
2 theelepels asem
2 kopjes santen

Bereiding

Bak uien, knoflook, kruiden, sambal en asem op in wat olie of reuzel.
Het vlees er bij doen.
Als het vlees bruin begint te worden, al roerend de santen erbij doen.
30 minuten laten stoven tot alles gaar en ingekookt is.

Babi pangang met rijst.

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijstrecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	-	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	2

Ingrediënten
Benodigd voor 4 personen:

1 ptConimes Roerbaksaus babi pangang
1 ptConimex Atjar tjampoer
400 ggroenten, wok-
3 elolie, wok-
300 grijst, zilvervlies
500 groerbakreepjes

Bereiding
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de wokolie in een hapjespan.
Roerbak de reepjes gaar en goudbruin.
Voeg de wokgroenten toe.
Bak de wokgroenten 3 minuten mee.
Voer de roerbaksaus toe.
Voeg 100 g uitgelekte atjar tjampoer toe.
Laat het geheel doorwarmen.
Serveer de rijst met de saus op 4 borden.
Serveer de rest van de atjar tjampoer er apart bij.

Bereidingstijd:15 min.
kJ:-
Kcal:617
Eiwit:39 g
Koolhydraten:80 g
Vet:16 g

Babi Panggang

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram mager varkensvlees
1 klein flesje tomatenketchup
2 theelepels Jahe (gember)
2 theelepels knoflookpoeder (of 2 teentjes verse)
1 theelepel vetsin
1 eetlepel gula Jawa
sambal
sap van 1 citroen
scheutje chilisaus
1 potje atjar
olie
ketjap

Bereiding

Het vlees aanbraden, af laten koelen en in reepjes snijden.
De ketchup met de andere ingredienten mengen en warm laten worden, dan het vlees erbij en in ongeveer 30 minuten gaar laten sudderen, eventueel een kopje water erbij als het wat te droog wordt.
Serveren met witte rijst en de atjar.

Babi panggang - Geroosterd varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kilo in één stuk doorregen speklappen met zwoerd (of buikspek)
2 teentjes knoflook
1/2 theel.lepeltje zout
1/2 theel.lepetje peper
nootmuskaat naar smaak
2,5 cm laos (of een 1/2 theel.lepeltje laos)
1.5 cm gemberwortel (of een 1/2 th. lepeltje djahé/gember poeder)
1 eetl. bruine suiker (palm of rietsuiker)
2 kemiri-noten
olie
1 borrel glaasje jonge jenever (cognac kan ook)

Bereiding

Boemboes fijn maken en wrijf het vlees of de speklappen goed in met de boemboes samen met een beetje olie. Giet na het inwrijven, voorzichtig, de jenever eroverheen.
Laat het ongeveer 1 uur intrekken en leg het vlees dan op een ovenschaal.
Verwarm de oven ongeveer 10 minuten voor op 275 ° C.
Zet de schaal met het vlees in de oven en laat het vlees ongeveer 1 á 1 1/2 uur roosteren op 200 á 225 ° C. (niet vergeten af en toe om te draaien)

Het vlees moet dan lekker bruin en knapperig zijn. Als het vlees gaar is, snijd u het in hele dunne reepjes en u serveer er de babi pangangsaus (zie sauzen) apart bij. Als u geen oven bezit, kunt u het vlees bakken in een braadpan met ongeveer 2 eetlepels plantaardige olie.
Bak het vlees goed krokant aan beide kanten.

Eet smakelijk.

Babi panggang saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Aantal personen: 4.
Bereidingstijd: 10 minuten.
Voor circa 3 deciliter.
Ingrediënten:

1 ui,
2 teentjes knoflook,
1 eetlepel arachideolie,
2 deciliter bouillon (eventueel van tablet),
1 theelepel djahé (gemberpoeder),
1 theelepel sambal oelek,
4 eetlepels tomatenpuree,
1 eetlepel droge sherry of chinese rijstwijn,
2 eetlepels Javaanse suiker of bruine basterdsuiker,
1 eetlepel ketjap manis (Conimex).

Bereiding

Hak de ui en knoflook ragfijn.
Verhit de olie in een wadjan of wok.
Fruit de ui en de knoflook er gedurende 2 minuten in.
Voeg vervolgens bouillon, djahé, sambal oelek, tomatenpuree, sherry of rijstwijn en suiker toe.
Blijf zolang roeren tot er een egaal mengsel is verkregen.

Laat de saus 3 minuten op een laag afgestelde warmtebron zachtjes pruttelen.
Roer de ketjap manis erdoor en voeg eventueel 1 à 2 eetlepels kokend water toe.
Tip:

Deze Indonesische babi pangang-saus dient u bij het gelijknamige gerecht te geven.
De saus past overigens ook heel goed bij geroosterde vis en gevogelte.

Deze saus kan ingevroren worden.

Eet smakelijk!

Babi Rica - Zeer pittg gestoofd varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 gr. varkensvlees, uitjes, rode lomboks en wat rawits(hete pepertjes) 1 tomaat, 2 stukjes gember of 2 theelepels, 2 stengels sereh, 5 eetlepels olie, 2 blaadjes djeroek peroet, 1 theelepel suiker, zout.



Bereiding

Snijd het vlees in blokjes. Maak de uitjes fijn, maak de lomboks en e.v. rawits schoon (d.i. de pepers in de lengte doormidden snijden en de pitjes eruit halen, de liefhebbers laten ze gewoon heel) Maak de kruiden fijn in een oelekan(kan ook met een staafmixer) Verhit de olie in de pan en fruit hierin het kruidenmengsel. Doe de gember, de daun djeroek en de sereh erbij. Schep het vlees en de tomaatpartjes in het kruidenmengsel om en de voeg de suiker en zout naar smaak toe. Laat het vlees in ca. 15 min gaarstovenin niet teveel water.

Babi ritja ritja (pittig gestoofd varkensvlees)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

eetlepel assem, 1 1/2 a 2 1/4 dl water
Boemboes:
2 blaadjes salam , 1 plakje laos, 1 a 2 plakjes djahe, 3 dessert lepels sambal oelek , 1 theelepel trassi
2 theelepels suiker, 1 theelepel vetjin, zout naar smaak

Bereiding

Snijd het vlees in dobbel steentjes. Snijd de uien en knoflook fijn en fruit deze in slaolie glazig. Voeg de boemboes toe en fruit die mee. Voeg het vlees erbij en fruit dit eveneens lichtjes mee. Blus het geheel met assem opgelost in water en laat het vlees ongeveer 1 uur sudderen. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh, laos en djahe.
Eet smakelijk
Dit is een pedis (heet) gerecht. Vind u het te heet, dan kunt u natuurlijk minder sambal oelek gebruiken.

Babi Tjien - Knapperige varkensblokjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



10 kleine aardappelen, ½ kattie varkensvlees, 1 eetlepel taotjo, 2 schijfjes djahé, l/8 theelepel ketumbar, ½ eetlepel ketjap, 5 rode en 3 witte uien, gesneden daun bawang, wat water of bouillon, peper en zout naar smaak.

Bereiding

De aardappelen worden geschild, en met wat zout in zijn geheel in reuzel gebakken. De bumbus met de taotjo fijnwrijven en in 2 eetlepels varkensvet fruiten. Voeg nu hierbij het vlees dat men eerst in stukjes gesneden heeft, de daun bawang, de ketjap en de bouillon. Laat alles koken tot het vlees zacht wordt en men het vet ziet drijven, dan pas de gebakken aardappelen erin

Bah-Pao (basisdeeg)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	



Ingrediënten

500 gram bloem
25 gram verse gist of 10 gram droge gist (deze hoeft niet opgelost te worden)
1 ei
1 eetlepel suiker
snufje zout
3 dl lauw water

Bereiding

Doe 25 gram gist in een kopje en giet er 1/2 dl lauw water bij, los de gist al roerende op. Meng het volgende in een beslagkom: 500 gram bloem, de opgeloste gist, 1 ei, 1 volle eetlepel suiker en een snufje zout. Meng nu beetje bij beetje de rest van het lauwe water erbij. Dan het deeg beslaan tot een soepele bal ontstaat. Leg het deeg in een beslagkom en dek die af met een vochtige doek. Laat het deeg rijzen op een warme plaats in circa 1 1/2 uur, maar in inder geval tot 2x de oorspronkelijke grootte (zonodig 1 nacht over laten staan).

Bananen [gebakken] met rum en sinaasappelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Alcohol	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten



Voor 2 personen
1 sinaasappel
2 el sinaasappel (marmelade)
2 el rum
2 bananen
1 el boter

Bereiding

ME00281
Was de sinaasappel. Rasp de helft van de schil. Pers de sinaasappel uit. Roer in een kommetje het sinaasappelsap, de geraspte sinaasappelschil, de marmelade en de rum door elkaar. Pel de bananen en halveer ze in de lengte. Verhit de boter in een koekepan. Bak de halve bananen in ca. 3 minuten lichtbruin, keer ze halverwege. Leg ze op 2 borden. Breng de sinaasappelsaus in de koekepan aan de kook en laat al roerend de marmelade oplossen en de saus iets inkoken. Leg de bananen op 2 borden en schenk de saus erover.
Lekker met vanille ijs.
Samos is een zoete wijn uit Griekenland die gemaakt wordt van muskaatdruiven. En dat proef je. Heerlijk bij dit banaandessert.

Bananen [gegratineerd] met pistachenootjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen
20 gr pistache (nootjes)
2 bananen
2 el honing
2 el creme fraiche



Bereiding

ME00082
Hak de pistachenootjes heel fijn.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Pel de bananen, halveer ze in de lengte en snijd ze doormidden. Leg ze naast elkaar in 2 lage oven schaaltjes. Bestrijk de bananen met de honing en de creme fraiche. Strooi de pistachenootjes erover. Schuif de schaaltjes ca. 10 cm onder de hete grill en laat de bananen in ca. 5 minuten kleuren.

Basisrecept sambal oelek I.

Menugang	Bijgerecht	Soort	Basisrecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	Pepers, Spaanse	Slank	Nee
Bron	Ruud's kookschrift			Sterren	



Ingrediënten

Benodigd:

250 gpepers, Spaanse
1 tl zout

Bereiding

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 minuten in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Bereidingstijd:- min.
kJ:-
Kcal:-
Eiwit:- g
Koolhydraten:- g
Vet:- g
Vezels:- g

Tips:Sambal oelek is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Basisrecept: Indonesische bouillon

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kip of soepkip van 1½ kg, of 1½ kg kipkarkassen, vleugels of nekjes
1 ui, in vieren
1 wortel, in vieren
1 venkelknol, in stukken
1 prei, in stukken
2 teentjes knoflook, geplet
1 bouquet garni (peterselie, tijm, laurierblad)
10 zwarte peperkorrels
80 gram verse gemberwortel, geschild en in plakjes gesneden
3 serehstengels (lemongrass)
5 djeroek poeroetblaadjes

Bereiding

Doe de kip, soepkip of de karkassen met de vleugels en nekjes in een grote soeppan. Giet er 3-3½ liter koud water bij en breng alles langzaam aan de kook.

Schep met een schuimspaan regelmatig het schuim af dat naar boven komt. Voeg de ui, wortel, venkelknol en prei toe. Doe er dan de knoflook, het bouquet garni en wat zout en de peperkorrels bij. Voeg dan 80 gram verse gemberwortel, geschild en in plakjes gesneden
3 serehstengels (lemongrass) 5 djeroek poeroetblaadjes. Leg het deksel op de pan en laat alles 2 uur en 30 minuten zachtjes sudderen.

Giet de bouillon daarna door een fijne zeef.

de bouillon ontvetten
Zet de pan bouillon een nacht op een koele plek. Schep er de volgende dag het tot een witte laag gestolde vet af.

exotische bouillon
Laat voor een bouillon die je gaat gebruiken in exotische recepten de kip 2 uur en 30 minuten langzaam sudderen met 1 bosje verse uien nog aan de steel, 1 in vieren gesneden wortel, 30 g fijngehakte verse gember, 2 teentjes knoflook, 1 in de lengte doormidden gesneden stengel citroengras en een beetje zout.

Basisrecept: Sambal oelek

Menugang	Basisgerechten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

250 gr Spaanse pepers
1 tl zout



Bereiding

Was een glazen pot (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. Maak de Spaanse pepers schoon. Verwijder de zaadjes. Snijd de pepers in stukken. Kook de pepers ca. 5 minuten in een bodempje water. Laat ze in een zeef uitlekken. Pureer de pepers in de keukenmachine. Meng het zout erdoor. Dóe de sambal in de pot,en sluit hem direct af. Sambàl oelek is in de koelkast enkele weken houdbaar.
Variaties: Bijzondere sambals van deze sambal oelek zijn in een handomdraai 4 variaties te maken. Verdeel de sambal in 4 porties en roer de volgende ingrediënten door elke portie: Sambal tomaat: 1 theelepel tomatenpuree. Sambal djeroek: 1 eetlepel citroensap. Sambal pinda: 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 eetlepel pindakaas. Sambal trassi: een mespunttrassi.

Bebaris Tiga - Gekruide en gefrituurde gehaktballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

500 gram gehakt (half om half)
1 geklutst ei
peper en zout
1 theelepel nootmuskaat
2 theelepels knoflookpoeder
olie
satepennen

Bereiding

Meng het gehakt met de kruiden en het ei. Draai er ballen van (groter dan soepballen). Rijg steeds drie (tiga) ballen aan satepennen. Frituren in de olie. Serveren met kacangsaus (pindasaus).

Bebotok - kruidig gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

300 gram gehakt
brood
1 ei
3 eetlepels fijngehakte uien
2 teentjes knoflook
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
1 theelepel kunyit
2 theelepels sereh
sambal
asemwater
ketjap
santen
2 jeruk perut blaadjes

Bereiding

Maak het gehakt aan met brood, uien, uitgeperste knoflook, ei, ketoembar, djinten, kunyit, sereh, sambal, asem, ketjap met wat zout.
Goed aandrukken in een klein pannetje, jeruk perut blaadjes erbij en santen erover gieten tot het gehakt onder staat.
Au bain marie koken (ongeveer 3 kwartier).
Dit recept is een variant op een oorspronkelijk recept dat bebobor ayam heet en gemaakt werd door van kippenvlees gehakt te maken, dit te vermengen met de kruiden en santen. In Indie nam men 2 eetlepels van dit mengsel, deed dat op een pisangblad, vouwde dit dicht tot een pakje om het vervolgens gaar te stomen.

Bebotok van vis - visballetjes in saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

6 moten vis
3 kemiris
3 schijfjes laos
3 schijfjes kunyit
2 a 3 lomboks
5 rode uien
2 teentjes knoflook
1/8 theelepel ketoembar
1/2 theelepel trassi
dikke santen
asem en zout naar smaak

Bereiding

De vismoten in asem-garam (gezoute asam) doen. De bumbu fijnmaken en met dikke santen mengen. Dan wikkelt men elk mootje met een beetje van de saus in een pisangblad en laat ze 1/2 uur stomen. Voor udang (garnalen) hetzelfde recept met toevoeging van wat geraspte klapper, gesneden lombok hijau en pete daun.

Belut belado Kruidige gebakken paling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

5 palingen ca. 400/500 gram
plantaardige olie
6 sjalotjes of 2 grote uien
4 rode lomboks (laat wel de pitjes erin)
1 grote tomaat
zout naar smaak

Bereiding

Maak eerste de palingen goed schoon. Verhit in een wok de olie en bak hierin de palingen lekker krokant. Als de paling mooi krokant zijn gebakken, haal je ze er eventjes uit. Maal de ingrediënten voor de boemboe fijn tot een wat grove pasta. Doe 3 eetl. olie in de wok en fruit hierin de boemboe. Voeg dan de paling weer toe en bak de paling met de kruidenpasta nog ong. 2 minuutjes.

Heerlijk met witte rijst (nasi putih)

Bika Ambon - Koek met honingraat structuur

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

250 g brooddeeg
250 g poedersuiker of
200 g grove suiker
250 g santen (met wat zout)
1 el boter
10 eieren
1 vanillestokje

Bereiding

Het beslag met de hand aanlengen (met een lepel gaat het moeilijk).
Het deeg, de boter en vanille met een gedeelte van de eieren dooreen mengen. Daarna de santen beetje bij beetje toevoegen, na elk ei wat santen, totdat alle eieren en de suiker zijn opgebruikt. De eieren behoeven niet geklutst te worden.
Is alles goed gemengd dan het beslag door een zeef halen voor evt. klonten. Dit beslag laten staan totdat het goed gerezen is. Bij een glad gerezen beslag komt er een dikke laag schuim op te liggen.
Ook kan men gesnipperde amandelen op de Bika Ambon doen (al roerend).
Het bakken geschiedt niet in de oven, maar in een wonderpan of pembakaran.
De wonderpan met boter besmeren, even van tevoren voorverwarmen, daarna het beslag al roerend in de pan overgieten.
Bijzonderheden: De santen moet voor het inkoken iets meer zijn dan 250 gram. Ze moet bovendien eerst koud zijn voor het gebruik en het beslag moet glad van de vingers aflopen.
Prik in de koek met een breipen om te zien of hij gaar is.
De 'Bika Ambon' die men bakt in een oven vertoont geen gaatjes!
HET GEBRUIK VAN DE WONDERBAKPAN
Voor huisvrouwen, die niet over een oven beschikken, kan de wonderbakpan bij de bereiding van verschillende gebaksoorten een ware uitkomst betekenen.
Deze pan, waarvan het diepe model van Zwitsers fabrikaat (met kijkglaasje) wel het meest doelmatig is, omdat men er alles in kan bakken, heeft een zodanige constructie, dat men er de warmtetoevoer gemakkelijk in kan regelen, hetgeen een belangrijke gasbesparing ten gevolge heeft.
Het draaibare deksel van de pan vertoont een aantal openingen, die maken, dat men de warmtetoevoer naar willekeur kan regelen: zijn de gaatjes geheel open, dan wordt bij bovenhitte gebakken; zijn ze gesloten, dan wordt uitsluitend onderhitte toegevoerd. Daar het meeste gebak zowel én onderhitte én bovenhitte vraagt, is het nodig bij half gesloten gaatjes te bakken, terwijl de laatste minuten geventileerd wordt, omdat de pan, doordat ze vrijwel onmiddellijk met de gasvlam in contact komt, altijd méér onderhitte dan bovenhitte krijgt. Om die te grote onderhitte zoveel mogelijk te voorkomen, wordt bij de pan een soort deksel geleverd, dat als vlamspreider fungeert.
Dit deksel vertoont een uitholling en in het midden een gat: de uitholling dient om er de pan zo stevig mogelijk op te kunnen plaatsen, zodat ze onder het bakken niet gemakkelijk heen en weer kan schommelen: de opening in het midden zorgt voor de toevoer van de hitte. Bij het bakken in de wonderbakpan kan men ook gebruik maken van een drie- of vierpits petroleumstel. De warmtetoevoer is ook hierbij zeer regelmatig, maar minder fel: de baktijden zullen daarom ook altijd wat langer genomen moeten worden.
Het is echter ondoenlijk om precies de juiste tijden voor gebak, dat in de wonderbakpan bereid

wordt, op te geven, om de eenvoudige reden, dat lang niet alle gasvlammen dezelfde hitte verspreiden.
Wie zich echter ongeveer aan de opgegeven baktijden van de volgende recepten houdt, zal zeer zeker goede resultaten bereiken. Maar ook hier is ondervinding de beste leermeesteres.
Ten slotte nog iets over de hierna volgende recepten. Deze recepten zijn alle geschikt voor de wonderbakpan, maar hiermee is niet gezegd, dat ander gebak, waarvan de recepten op voorafgaande bladzijden in dit kookboek werden gegeven, niet in de wonderbakpan kan worden bereid. Voor de baktijden houde men zich ten naaste bij aan de baktijd van het soort, waaronder het gebak kan worden gerangschikt: bv. voor eenvoudige botercake zie fijne botercake; voor biscuittaart zie gevulde hazelnoottaart, enz.
De hoeveelheden voor onderstaande recepten zijn alle berekend voor een wonderbakpan met een middellijn van 28 cm.

Boemboe Bali - Kruidig gestoofd rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



500 gram runder bieflappen, 1/2 a 3/4 dl slaolie, 2 middel grote uien, 3 teentjes knoflook, 2 dessert lepels ketjap manis, 1 eetlepel sambal oelek, 1/2 eetlepel assem, 1 a 1 1/2 dl water
Boemboes: 2 blaadjes salam, 1 spriet sereh , 2 plakjes laos, 2 plakjes djahe, 1 theelepel trassi , 2 theelepels suiker, 1 theelepel vetjin , zout naar smaak

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelsteentjes. Snijd de uien en knoflook fijn en fruit deze in slaolie glazig. Voeg het vlees toe en fruit dit eveneens mee, om en om (het vlees hoeft niet echt bruin te zijn). Voeg dan de boemboes toe en fruit die ook even mee. Doe de ketjap en sambal erbij en blus het geheel met de assem opgelost in water. Laat het vlees nog ongeveer 1 uur sudderen. Gebruikt u hiervoor runderlappen die wat langer moeten sudderen, voeg dan eventueel wat meer water toe. Laat bij dit gerecht wel het water verdampen, zodat de saus wat ingedikt is. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh, laos en djahe.
Eet smakelijk.

Boemboe Bali Ikan - Vis in pittige saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

500 gram kabeljauwfilet, een beetje tarwebloem, 5 dl slaolie om te frituren, 1/2 3/4 dl slaolie, 2 middel grote uien, 3 teentjes knoflook, 1 dessertlepel ketjap manis, 1 eetlepel sambal oelek, 1 klein blikje tomatenpuree, (75 gram), 1 a 1 1/2 dl water

Boemboes:

2 blaadjes salam, 2 blaadjes djeroek poeroet, 1 spriet sereh, 1 plakje laos, 1 plakje djahe, 1 theelepel trassi, 2 theelepels suiker, 1 theelepel vetjin, zout naar smaak

Bereiding

Snijd de vis in drie moten, strooi er wat zout op en haal ze door de tarwebloem. Laat in een wadjang of frituurpan slaolie goed heet worden en frituur hierin de moten vis goudbruin. Laat ze uitlekken. Snijd de uien en knoflook fijn en fruit deze in slaolie glazig. Voeg de boemboes erbij en fruit die mee. Voeg daarna ketjap, sambal oelek, tomatenpuree en water toe. Leg de gebakken vis erin en laat alles ongeveer 5 a 10 minuten sudderen. De vis mag niet uit elkaar vallen. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh, laos en djahe

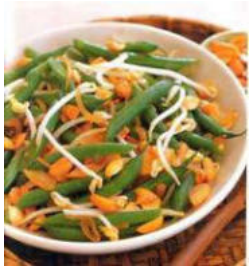
Eet smakelijk.

Boentjies Ketjap - Sperziebonen in ketjapsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 el arachideolie, 1 tl sesamolie, 1 teentje knoflook geplet,2 sjalotjes gesneden 300 g sperziebonen schoongemaakt en gehalveerd, 2 el ketjap, 2 el water,
50 g taugé, 50 g geroosterde pinda's, fijngehakt



Bereiding

Verhit de olie in een wadjan of koekenpan. Voeg de sesamolie, knoflook, lenteuitjes en boontjes toe. Roerbak 2-3 minuten.
Doe er dan de ketjap en het water bij en laat het 3-4 minuten koken of tot de boontjes beetgaar zijn. Roer tot slot de taugé en de pinda's erdoor.

Bouillon Fondue uit Indonesie

Menugang	Fondue	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	-	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

2 uien
2 teentje(s) knoflook
3 centimeter(s) gember (wortel)
0.5 tl kurkuma
8 kemiri (noten)
3 tl ketoembar
2 el olie
3 l kip (bouillon)
3 dl klapper (melk)
1 stengel(s) sereh
4 el soja (saus)
zout naar smaak
peper naar smaak

Bereiding

ME00096
Pel de ui, de knoflook en de gemberwortel en wrijf of maal ze samen met de kurkuma, de kemirinoten en de ketoembar tot een pasta. Verhit de olie in een pan en bak de kruidenpasta ca. 2 minuten. Voeg het kruidenmengsel toe aan de kippebouillon en breng hem tegen de kook aan. Voeg de klappermelk, de sereh en de sojasaus toe en breng de bouillon verder op smaak met zout en peper. Doe de bouillon over in een (Chinese) fonduepan en houd hem op een rechaud tegen de kook aan. Aan tafel de rauwe ingredienten aan fondue vorken steken en in de bouillon gaar laten worden.

Bouillonfondue uit Indonesie.

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Fonduerecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	Bouillon	Slank	Nee
Bron	Carta			Sterren	



Ingrediënten
Benodigd voor 4 personen:

3 l bouillon, kippen-
3 cmgember(wortel)
8 kemiri(noten)
3 tl ketoembar
2 tnknoflook
½ tl kurkuma
3 dl melk, klapper-
2 el olie
-peper
1 stglsereh
4 el sojasaus
2 uien
-zout

Bereiding
Pel de ui.
Pel de knoflook.
Pel de gemberwortel.
Wrijf of maal de ui, knoflook, gemberwortel, kurkuma, kemirinoten en ketoembar tot een pasta.
Verhit de olie in een pan.
Bak de kruidenpasta ca. 2 minuten.
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.

Bereidingstijd:- min.
kJ:-
Kcal:-
Eiwit:- g
Koolhydraten:- g
Vet:- g
Vezels:- g

Lekker met:
- Groenten: o.a. (gekookte) aardappelschijfjes, champignons, oesterzwammen, paprikareepjes, peultjes, shii-takes, uiringen, wortel

Bouillonfondue uit Indonesie.

- Vis: o.a. garnalen (grote), (stukjes)rode poon, schelvis, tong, tonijn, zalm
- Vlees: o.a. biefstuk, fricandeau, gehaktballetjes, kalfshaas, kalkoenfilet, kipfilet, soepvlees, tartaar of rundgehakt, tofu, varkenshaasje, varkensfilet

Bubur ketan hitam: zwarte ketan-rijst

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

100/125 gr. zwarte ketan,
* 100 gr. gula djawa,
* 1 liter water.

Bereiding

Breng het water aan de kook en voeg er de goed gewassen ketan aan toe. Laat hem op een zeer laag vuur gaar worden in ongeveer 1/1/2 uur. Kook de gula djawa met 1 dl. water tot een stroopje, zeef het en roer het door de gare ketan. Laat het gerecht nog 5 min. op het vuur staan. Serveer het met dikke santen waardoor een beetje zout is geroerd. Dit gerecht kan zowel koud als warm gegeten worden.

Bumbu Bali Daging (vlees)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

300 gram succadelappen in reepjes
4 sjalotten
1 teentje knoflook
3 rode lomboks
1 theelepel trassi
1/2 theelepel laos
1 theelepel asem
1 laurierblad
1 stengel sereh
1/8ste schijf Gula Jawa
1 1/2 eetlepel ketjap
1/2 bouillon-tablet
olie

Bereiding

De sjalotten, knoflook en lomboks fijnsnipperen, daarna de trassi, asem, laos, fijngesneden sereh erbij en in een vijzel goed kneuzen.
Wat olie verhitten en hierin de kruidenmassa fruiten.
Ook de laurier even meefruiten.
Dan het vlees in de pan evenals de Gula Jawa, ketjap, het bouillontablet en wat water.
Op een zacht vuur het vlees gaar laten sudderen.
Zonodig wat water toevoegen zodat het vlees niet te droog wordt.

Bumbu Bali Ikan (vis)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

400 gram vis (kabeljauw of schelvis)
peper, zout
bloem
olie
SAUS :
2 theelepels sambal
4 sjalotten
2 teentjes knoflook
1/2 theelepel laos
1/2 theelepel Jahe
2 eetlepels tomatenpuree
3 theelepels suiker
1 eetlepel ketjap
1/2 kop water
citroensap

Bereiding

De vis wassen, drogen en in moten snijden.
Inwrijven met peper, zout en citroensap en met bloem bestuiven.
De olie heet laten worden en de vis snel rondom bruinbakken.
De vis uit de pan halen en dan de fijngesnipperde ui en knoflook met de sambal, laos en Jahe in de olie zachtjes fruiten.
Vervolgens de suiker, ketjap en wat citroensap toevoegen.
De saus op smaak maken met de tomatenpuree en water.
De stukken vis voorzichtig in de saus leggen en circa 10 minuten laten koken.

Bumbu Bali van Vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

3 gerookte makrelen
7 sjalotjes
1 teentje knoflook
1 volle eetlepel sambal oelek
1 eierlepel laospoeder
3 salamblaadjes
citroensap van 1/2 citroen
1/2 theelepel suiker
1/2 kopje water
zout naar smaak

Bereiding

De sjalotten en knoflook heel fijn snijden, 2 eetlepels olie in een braadpan doen en hierin de bumbu (dat zij uien, knoflook, sambal, laos, salam) lichtbruin fruiten. De bumbu steeds roeren om aanbranden te voorkomen. Dan de citroensap, de suiker, het zout en wat water er bij doen, het geheel goed mengen en even laten doorsudderen. Vervolgens de rest van het water erbij doen en weer door laten sudderen. Dan de makreel er in doen en met de bumbu EVEN laten meekoken. Heeft u ketjap in huis, dan kunt u gerust wat ketjap bijdoen (ongeveer 1/2 eetlepel). Voor de rest wordt de smaak van het gerecht aan u zelf overgelaten, de 1 houdt van pittig, de ander heeft liever niet te zout en weer een ander wil er bvb geen suiker bij, enz.. hierover valt niet te twisten.

Mei 1970 : Bumbu Bali van Vis

Cager telur - gefrituurde eieren

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

7 eieren, 1 eetl. witte azijn, 7 sjalotjes, 3 rode lomboks, 5 teentjes knoflook, 1 stukje laos van ca. 2 cm, 150 gr. witte kool, 1 stukje koenjit van ca. 3 cm, plantaardige olie, 1 stukje djahé van ca. 3 cm, 1/2 dl. water, 5 kemirinootjes. 1 eetl. kristalsuiker,



Bereiding

Cager Telur

7 eieren, 1 eetl. witte azijn, 7 sjalotjes, 3 rode lomboks, 5 teentjes knoflook, 1 stukje laos van ca. 2 cm, 150 gr. witte kool, 1 stukje koenjit van ca. 3 cm, plantaardige olie, 1 stukje djahé van ca. 3 cm, 1/2 dl. water, 5 kemirinootjes. 1 eetl. kristalsuiker,

Kook de eieren hard in ong. 8 minuten en spoel ze goed koud af. Pel hierna de eieren en kerf ze in de lengte enkele malen in. Pel de sjalotjes en de knoflook en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de witte kool in reepjes. Verwijder de steeltjes en zaadlijsten van de lomboks en snijd ze schuin in reepjes. Schil en kneus de laos. Schil de djahé en koenjit en hak ze fijn. Verhit de olie in een wok en bak hierin de helft van de knoflook en sjalotjes afzonderlijk goudbruin. Laat ze hierna goed uitlekken. Frituur de eieren in dezelfde olie goudbruin. Wrijf de kemirinootjes, de djahé, de koenjit en de rest van de knoflook en sjalotjes fijn in de vijzel. Giet de olie op ong. 3 eetl. na uit de wok en fruit hierin de kruidenpasta ong. 3 minuten. Voeg de laos en het water toe en breng dit aan de kook. Doe de witte kool, de azijn en de lomboks in de wok met de suiker en zout naar smaak en laat dit ong. 2 minuten koken. Doe de eieren erbij, schep alles goed om en bestrooi het gerecht met de gebakken knoflook en sjalotjes.

Cari d'agneau à l'Indienne (Indische lamskerrie)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	



Ingrediënten

800 g lamschouder
3 teentjes knoflook
40 g boter
4 grote uien
1 appel
4 dl bouillon
peterselie
cayennepeper
4 schijven ananas
250 g geraspte kokosnoot
1 verse gemberwortel
mosterdzaad
kerriepoeder
olie
1 dl melk
1 bouquet garni
zout
peper
3 bananen
350 g rijst

Bereiding

Schil de knoflook en gemberwortel.
Snij ze in kleine stukjes.
Doe ze samen met 1 theelepel mosterdzaad in een vijzel en stamp ze fijn onder langzaam toevvoegen van wat olie.
Zorg dat een dikke pasta ontstaat.
Smeer het vlees met ¾ van de pasta en snij daarna in blokjes.
Bestrooi met zout en peper.
Verhit de boter in een pan en bak de stukken lam bruin.
Schil de ui en de appel.
Hak 3 uien fijn in de mixer.
Haal het klokhuis uit de appel en rasp de appel fijn.
Werk de gehakte uien door het lamsvlees en laat die ook bruin worden.
Roer een eetlepel kerriepoeder door de bouillon.
Geef de geraspte appel en bouillon bij het vlees en het bouquet garni.
Geef er wat cayennnepeper bij en laat op een hoog vuur de zaak inkoken.
Kook ondertussen de rijst.
Hak de laatste ui fijn.
Doe wat olie in een pan en bak de ui bruin.
Werk deze door de gekookte rijst.
Breng de melk aan de kook.
Doe hier 150 g van de kokosnoot in.
Laat 2 minuten koken en pers dan in een doek goed uit.

Cari d'agneau à l'Indienne (Indische lamskerrie)

Geef de kokosmelk bij het vlees en laat nog even koken.
Schil de bananen en snij ze in rondjes.
Snij de schijven ananas in stukjes.
Meng ze in een schaal met de bananen en de rest van de kokosnoot.
Hak de peterselie fijn.
Als het vlees een uur heeft gesudderd is het goed.
Haal het bouquet garni eruit en roer de rest van de pasta erdoor.
Leg het vlees op een voorverwarmde schaal en bestrooi met peterselie.
Dresseer de rijst op een andere schaal en serveer er de vruchten apart bij.

Cecengeh - Groenten met pittige kokosmelksaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 middelgrote tomaten, 7 rawits, 150 gr. kousenband, 2 theel. trasi bakar, 5 kleine aubergines, 3/4 lt. dikke santen, 100 gr. peultjes, zout. 5 groene lomboks,



Bereiding

Snijd de rawits grof. Wrijf voor de kruidenpasta de rawits met de trasi in een vijzel fijn. Haal de kousenband af en snijd ze in stukjes van 3 cm. Haal de peultjes af. Was de aubergines, verwijder het steeltje en snijd de aubergines in kleine partjes. Snijd de lomboks in ringetjes en de tomaten in smalle partjes.

Vermeng in een wok de santen met de kruidenpasta en zout naar smaak en zet hem ongeveer 5 minuten op een laag vuur.

Doe de kousenband en de aubergines erbij en laat deze ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Doe de peultjes, de groene lomboks en de tomaten erbij en kook nog ongeveer 4 minuten tot de groenten beetgaar zijn.

Chili con carne 15

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 blikken rode kidneybonen
750 g rundergehakt
1 stuks ui, in ringen
3 teentjes fijngesneden knoflook
1 stuks prei, in ringen
½ blikje tomatenpuree
1 ½ eetlepel sambal trassi
1 theelepel laos
1 theelepel sereh
zout naar behoefte

Bereiding

Fruit de ui en de knoflook in wat olie en voeg, als deze beginnen te bruinen, het gehakt, tomatenpuree, sambal, laos en sereh toe.
Voeg, als het gehakt rul en gaar is, de uitgelekte kidneybonen en een scheutje water toe.
Sudder het geheel nog 8 minuten totdat de saus begint te binden, doe er de prei bij, sudder 2 minuten en serveer met witte rijst.
Deze Indische variant op chili con carne is ondanks de afwijkende kruiderijen toch bijzonder smakelijk.

Chili saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram tomaten
1 rode paprika
zout
1 ui
1 teentje knoflook
1 dl azijn
5 lomboks
1/4 theelepel ketoembar
1 theelepel Jahe
1 theelepel mosterdpoeder
suiker

Bereiding

De tomaten, paprika en lombok fijnsnijden en in een ruime pan scheppen en met 2 theelepels zout bestrooien. Een paar uur laten staan. De ui snipperen, een teentje knoflook uitpersen en met de azijn, ketoembar, Jahe en mosterdpoeder in de pan scheppen. Het mengsel aan de kook brengen en al roerend laten indikken tot een moes. De saus iets af laten koelen en door een zeef wrijven. De saus op smaak proeven. Is ze te scherp dan ietsjes suiker toevoegen.
De saus weer aan de kook brengen en heet in schoongemaakte flessen gieten. Deze goed afsluiten. In de koelkast enkele weken houdbaar.
Als U dit langer wilt bewaren dan moet u de flessen pasteuriseren (zie wetenswaardigheden op www.indischkookboek.nl)

Chili-gembermihoen met zomergroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g geschrapte jonge worteltjes
200 gezouten pinda´s
500 g geschaafde snijbonen
Conimex Woksaus Chili Gember
Conimex Ketjap Asin
1 pak Conimex Mihoen
Conimex Seroendeng
Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.
Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd de worteltjes in dunne plakjes.
Hak de pinda´s grof.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de wortelplakjes en snijbonen ca. 5 minuten voorzichtig gaar.
Voeg de mihoen, de grofgehakte pinda´s en de woksaus naar smaak (ca. 8 eetlepels) toe en roerbak voorzichtig nog 2 minuten.
Schep de mihoen in diepe borden of kommen en bestrooi met wat seroendeng.

Serveertip: Zet Conimex Sambal en de rest van de Seroendeng op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Voeg aan het gerecht 300 g stevige kort gewokte visfiletblokjes en een handje verse spinazie toe.

Chutney met abrikozen, ananas en kiwi

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote ananas
2 kiwi's
het sap van 1 citroen
2 sjalotten
100 g rietsuiker
2 eetlepels pistachenoten
2 eetlepels gedroogde abrikozen
5 eetlepels ciderazijn
1 koffielepel gember
1 mespunt cayennepeper
nootmuskaat

Bereiding

Snij de sjalotten in kleine stukjes.
Snij het fruit in stukken.
Doe alle (behalve de noten) in een kookpan met dikke bodem.
Laat afgedekt sudderen gedurende 15 minuten.
Voeg de noten toe en laat nog 5 minuten stoven zonder deksel.
Dien koud of warm op bij uw zomergerechten.

Info: Met zijn zoetzure smaak past chutney heel goed bij bepaalde koude schotels en barbecue. Chutney is snel klaar en kan lang bewaard worden. U kan er dus altijd wat in voorraad houden.

Tip: U kan naar hartelust combineren: fruit (pruimen, nectarines, sinaasappelen, meloen, appelen, peren, enz.), groenten (paprika, aubergine, courgette, look, enz.), gedroogd fruit (dadels, rozijnen, vijgen, noten, enz.) en kruiden (paprika, gember, komijn, kerrie, enz.). Voorzie ongeveer 850 g fruit of groenten voor de aangegeven hoeveelheid suiker, azijn en citroensap.

Cocktail de crevettes à l'indienne (Indische garnalencocktail)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

200 g garnalen
2 gembernootjes
1 citroen
1½ banaan
1 krop sla
cocktailsaus

Bereiding

Maak de sla schoon en droog.
Maak de garnalen schoon.
Schil de bananen en snij ze in plakjes.
Snij de citroen in partjes.
Leg in elk coktailglas een blaadjes sla.
Leg er wat garnalen en plakjes banaan op.
Schep er een paar eetlepels cocktailsaus over.
Halveer de gembernootjes en leg op elke cocktail een halve
Zet de partjes citroen op de rand van elk glas.

Côtelettes d'agneau à l'Indienne (Indische lamskoteletten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 lamskoteletten
40 g boter
2 teentjes knoflook
3 eetlepels slagroom
250 g rijst
4 grote uien
kerriepoeder
1½ dl witte wijn
stukje gember
zout
peper

Bereiding

Kook de rijst.
Bestrooi de koteletten met zout en peper.
Smelt de boter in een pan en bak de koteletten op een hoog vuur.
Hak de uien zeer fijn.
Haal de koteletten uit de pan als ze bruin zijn en hou ze warm.
Smelt de uien in de boter, maar laat ze niet bruin worden.
Bestrooi ze met zout, peper, gehakte gember en wat kerriepoeder.
Laat op een zacht vuur sudderen.
Pers de knoflook uit.
Voeg deze bij de uien met de wijn als ze goed gesmolten zijn.
Laat enkele minuten koken en voeg de slagroom toe.
Kook nog 3 minuten.
Breng eventueel op smaak met zout en peper.
Leg de rijst in een halve bol op de schaal.
Omring het met de koteletten, schenk er wat saus over en serveer.

Courgette soep met tahoe en kerrie

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
7,5 deciliter(s) water
1 pakje(s) mix: groenten (soep)
0,5 eetlepel(s) kerrie
1 eetlepel(s) olie
zout, naar smaak
1 teentje(s) knoflook
0,5 blok(ken) tahoe
1 eetlepel(s) olie
1 theelepel(s) kerrie

Bereiding

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de inhoud van het zakje 'Royaal voor 2' toe. Breng de soep aan de kook. Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren, ca. 10 minuten zachtjes doorkoken. Maak een marinade van een 1/2 eetlepel kerrie, 1 eetlepel olie, zout en 1 uitgeperst teentje knoflook. Snijd een1/2 blok tahoe in blokjes, schep ze door de marinade en laat ca. 30 minuten staan. Bak de blokjes bruin In 1 eetlepel olie. Roer 1 theelepel kerrie door de soep en verdeel hem over 2 kommen. Garneer met de tahoe.

Cucur - gefrituurde ballen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

* 220 gr. rijstemeel, * plantaardige olie,
* 1/4 l. water, * 1 theel. kaneel.
* 250 gr. geraspte gula djawa,



Bereiding

Vermeng het rijstemeel met de kaneel en de gula djawa en roer het water erdoor tot het een glad beslag is. Verhit ong. 1 dl. olie in een wok tot 175 graden. Voeg tijdens het bakken steeds wat olie toe zodat de hoeveelheid rond 1 dl. blijft en houd de temperatuur constant. Schep voor elk koekje 3 sauslepels van het beslag in het midden van de wok en besprenkel het regelmatig tot de rand droog en gekruld is.

Dadar Isi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

3 a 4 eieren
2 ons gehakt
2 kemiri's
3 schijfjes kunyit
2 schijfjes laos
1 theelepel trassi
6 uien
1/4 theelepel ketoembar
1 eetlepel meel
1 kop santen
1 eetlepel olie
asem en zout naar smaak

Bereiding

De kruiden fijnwrijven, de olie verwarmen en de kruiden hierin fruiten. Het vlees, de santen en het aangelengde meel erbij doen. Laat dit vulsel droog worden. Van de eieren een omelet bakken en deze vullen met het mengsel en oprollen.

Dadar Isi - Gevulde omelet met gehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

4 eieren, 1/2 theel. ketoembar, 1/4 theel. versgemalen peper, 1/4 theel. djinten, zout, 150 gr. gemengd gehakt, 3 1/2 eetl. plantaardige olie, 2 sjalotten, 2 bosuien, 1 rode lombok, 2 eetl. fijngesneden selderij.

Bereiding

Pel voor de vulling de sjalotten en snipper ze heel fijn. Was de lombok, snijd hem in smalle ringen. Verhit 2 eetl. olie in een wadjan en fruit de sjalot lichtbruin, laat de lombokringetjes, de ketoembar en djinten even meefruiten. Roerbak het gehakt gaar en breng het op smaak met zout. Maak de bosuien schoon, was ze en snijd ze in smalle ringen. Breek de eieren in een schaal, voeg de peper en zout naar smaak toe en klop de eieren los. Verhit 1/4 eetl. olie in een koekepan, giet de helft van de eimassa erin en laat deze op een halfhoog afgestelde warmtebron stollen; schuif in het begin het al gestolde ei met een vork opzij, zodat alle vloeibare ei kan stollen. Laat de omelet lichtbruin bakken. Laat de omelet op een bord glijden, verdeel de helft van het gehakt erover en sla de omelet dubbel; bak hem nog even aan beide kanten. Strooi er bosuiringetjes op. Bak op dezelfde manier een tweede omelet.

Dadar kepiting - Omelet met krab

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eieren, 1 blikje kreeft of krab, 1 prei, gesneden, 3 tenen knoflook, fijngesneden, 100 gr. rookspek (dobbelsteentjes), boter, peper en zout naar smaak, gesneden selderie naar smaak



Bereiding

Klop de eieren luchtig met peper en zout naar smaak. Fruit de knoflook en het spek in een beetje olie en bak dan de prei kort mee. Bak in een andere pan een omelet van de eieren en voeg alle ingrediënten toe. Sla dan de omelet dicht en bak de omelet aan de andere zijde bruin. Serveer.

Dadar Kepiting (krab)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 kepiting (krabben)
4 eieren
peper en zout naar smaak

Bereiding

De kepiting wordt eerst gekookt, daarna het vlees uit de schaaltjes halen. Van de eieren maakt men een brede dadar. Als deze halfgaar is plaats men het kepitingvlees in het midden en rolt de dadar op. Hetzelfde kan men bereiden met ham, garnalen, groenten,...

Daging Assem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 el arachideolie extra, 750 g runderlende in blokjes, 2 middelgrote rode lomboks, zonder zaad en fijngesneden, 1 el ketjap manis, 1 el tamarindeconcentraat, 125-185 ml runderbouillon, 1 aubergine, in blokjes 2 lente-uitjes, gesneden
Voor de boemboe: 2 sjalotjes fijngehakt, 2 teentjes knoflook geperst, 1/2 tl trassi, 2 tl arachideolie

Bereiding

Plet of stamp de ingrediënten voor de boemboe fijn in een vijzel met stamper of een keukenmachine
Verhit de olie in een wadjan. Roerbak het rundvlees 3-4 minuten tot het bruin is. Voeg dan de lomboks, ketjap manis, tamarinde en bouillon toe. Temper de warmtebron, dek de pan af en laat het mengsel 10 minuten sudderen. Voeg tot slot de aubergine toe en laat alles nog eens 5-6 minuten koken of tot het vlees mals is en de saus is ingekookt.

Daging Bumbu Bali

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 8 pers.
250 gram rundvlees
1 schijfje of mespuntje Jahe (poeder)
2 teentjes knoflook
6 grote rode lomboks
1 ui
2 eetlepels slaolie
1 eetlepel ketjap
1 theelepel suiker
4 dl water
150 gram margarine

Bereiding

Rundvlees gaar koken, in kleine plakjes snijden en in margarine bruin bakken. De kruiden fijn wrijven, indien verse kruiden worden gebruikt, en fruiten in slaolie. De plakjes gebraden vlees, ketjap, suiker en het water toevoegen en alles samen laten smoren tot het water verdampt is.

Daging bumbu Bali - kruidig, gestoofd rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

250 gram rundvlees, 1 schijfje of mespuntje Jahe (poeder), 2 teentjes knoflook, 6 grote rode lomboks, 1 ui, 2 eetlepels slaolie, 1 eetlepel ketjap, 1 theelepel, suiker, 4 dl water, 150 gram margarine

Bereiding

Rundvlees gaar koken, in kleine plakjes snijden en in margarine bruin bakken. De kruiden fijn wrijven, indien verse kruiden worden gebruikt, en fruiten in slaolie. De plakjes gebraden vlees, ketjap, suiker en het water toevoegen en alles samen laten smoren tot het water verdampt is.

Daging Ketjap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	rundvlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.receptendb.nl			Sterren	



Ingrediënten

1 kilo Rundvlees
2 bakjes Babi Ketjap - Conimex, bakjes pasta
2 dl Water
2 Uien - gesnipperd
1 bakje Champignons

Bereiding

Ik maak vaak gebruik van de slowcooker. Dit recept is voor de slowcooker. Je kunt het natuurlijk ook anders klaarmaken maar dan moet je de aanwijzigingen op de verpakking gebruiken.
Rundvlees en ui in de slowcooker. De bakjes babi ketjap in 2 dl heet water roeren. Dit mengsel door het vlees roeren. 5 uur op high.

Rijst en komkommer-tomaatsalade erbij serveren.

Daging rendang

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	rundvlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	



Ingrediënten

Ong 800 gr doorregen rundvlees in stukken
1 flinke ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijn
1 stukje gemberwortel, ca 2 cm, fijngeraspt
1/2 thl laos
1/2 thl ketoembar
1 thl sambal oelek
2 el citroensap of een stengel citroengras
2 eetl bruine suiker
ong 2 dl warm water
1 rode peper
1 blikje kokosmelk
zout
olie

Bereiding

Voorbereiding
Bak het vlees aan in de olie. Maal de gember met de knoflooktenen en de sambal met een eetlepel warm water in een hakmolen tot een dikke pasta en roer die door het bruine vlees.

Bereidingswijze
Doe de gesneden ui in de pot. Doe het vlees in de pot. Leg de peper hier in zijn geheel op.
Meng 2 el citroensap(of citroengras) met het (warme)water, het blik kokosmelk, de kruiden en de bruine suiker. Doe dit in de pot.
Laat ong 8 uur op low stoven.

Serveertips
Lekker met rijst, komkommer en kroepoek

Daging Rendang (Indonesisch stoofvlees)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

500 g runderstoofvlees (in grote blokjes)
600 ml kokosmelk
150 g geraspte kokos
1 tomaat
3 eetl olie
sambal oelek

Kruiden en specerijen

4 kerimi noten
4 teentjes knoflook (fijngesneden)
4 sjalotjes (fijngesneden)
6 lombok pepers (fijngesneden)
2 laurierblaadjes
2 limoenblaadjes
2 el gemalen koriander
2 stengels citroengras (fijngesneden)
2 cm gember (fijngesneden)
1 cm kurkuma (fijngesneden)
1 tl komijn
1 tl nootmuskaat
3 kardamonzaden
2 hele steranijsjes
1 el bruine suiker
zout naar smaak

Bereiding

- Wrijf het vlees in met sambal oelek.
- Rooster de geraspte kokos tot het droog en bruin is.
- Mix knoflook, sjalotjes, lombok pepers, citroengras, gember, kurkuma, kerimi noten, koriander, komijn, nootmuskaat, tomaat, zout en bruine suiker met de geroosterde kokos in vijzel of blender tot het een dikke saus.
- Doe olie in pan en voeg naast de boemboe ook de laurierblaadjes, kardamon, steranijs en limoenblaadjes toe.
- Wanneer er een lekkere geur vanaf komt voeg je het vlees toe. Bak ongeveer tien minuten tot het stoofvlees een diepbruine kleur heeft.
- Voeg de kokosmelk aan de pan toe en breng voorzichtig aan de kook.
- Laat het gerecht een tot twee uur op zacht vuur sudderen met de deksel op de pan tot het vlees heel zacht is en de saus is ingedikt.

Serveer met nasi, boontjes of roergebakken kool.

Daging Roedjak - Gekruid rundvleesgerecht

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 gr rundvlees, 50 gr ui, 50 gr djahé, 5 gr koenjitwortel, 4 gr kemirie, 1 teentje knoflook, 2 sereh stengels, 1 el sambal, 165 gr santen, zout, olie.



Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen en fruit die aan in een beetje olie. Maak de ui schoon en snipper deze goed fijn. Doe dit ook met de djah,, koenjit, kemirie en knoflook. Fruit alles in een beetje olie en doe er de sambal en de sereh bij. Voeg het vlees en de santen toe en laat het geheel op een klein vuur gaar sudderen. Voeg af en toe een beetje heet water of bouillon toe als het vlees nog niet goed gaar is en lijkt uit te drogen.

Dendeng Ragie (1)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 pond in blokjes gesneden rundvlees
1 theelepel laos
1 theelepel djinten
1 theelepel ketoembar
2 fijngesneden uien
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel azijn
2 eetlepels gemalen kokos
peper, zout

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper, zout, laos, djinten en ketoembar. Fruit in de olie de uien en knoflook. Als dit bruin wordt dan de overige ingredienten toevoegen. Het vlees erbij en gaarbakken. Tot slot de azijn en de kokos erbij, even door laten sudderen onder af en toe omscheppen.

Dendeng Ragie (2)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

200 gram vlees
2 kemiris
1/2 eetlepel ketoembar
1 eetlepel suiker
3 rode en 3 witte uien
2 schijfjes laos
1/2 geraspte klapper
4 eetlepels klapperolie
asem en zout naar smaak

Bereiding

Maak van het vlees kleine lapjes. De bumbu fijnstampen. Doe daarna, met bijvoeging van een glas water, alles in een wadjan. Kook dit op tot de olie eruit komt en de klapper lichtbruin wordt. Zonodig kan men er nog wat warme klapperolie bij doen.

Dendeng Surabaya

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 pond runderlappen
1 teentje knoflook
1 stukje trassi
2 eetlepels azijn
wat bloem
peper, zout
nootmuskaat
kruidnagel

Bereiding

De runderlappen inwrijven met peper, zout, kruidnagel en nootmuskaat.
Fruit in de olie de uien en knoflook en de trassi en voeg daarna het vlees toe.
Bak de lappen goed gaar en stoof ze dan in 1 kopje water met 2 eetlepels azijn in circa 1 uur gaar.
De saus kan worden gebonden met een beetje aangelengde bloem.

Dendeng Terik

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

200 gram vlees
4 kemiris
1 1/2 theelepel trassi
1/4 theelepel ketoembar
2 schijfjes laos
3 theelepels suiker
4 rode ui
2 teentjes knoflook
1 vingerlengte sereh
wat santen
asem en zout naar smaak

Bereiding

Het vlees wordt in kleine lapjes gesneden en de kruiden fijngemaakt. Kook nu de vleeslapjes met de fijngemaakte bumbu (kruiden), asem en santen tezamen tot het geheel droog wordt. Als het vlees nog hard is kan men telkens wat water bijvoegen.
Dit gerecht kan men ook van kip, lever (ati) bereiden.

Deng deng China

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Varkensvlees (iets doorregen) 24 uur laten staan in zout, ietsje suiker, peper en cognac. Dan laten drogen en bakken.

Sumier recept, opgeschreven door mijn moeder in haar oude kookboekje met de vermelding dat het een recept is van Marie.

Deng Deng Soerabaja

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pond runderlappen,1 teentje knoflook, 1 stukje trassi, 2 eetlepels azijn, wat bloem, peper, zout, nootmuskaat,kruidnagel



Bereiding

De runderlappen inwrijven met peper, zout, kruidnagel en nootmuskaat.
Fruit in de olie de uien en knoflook en de trassi en voeg daarna het vlees toe.
Bak de lappen goed gaar en stoof ze dan in 1 kopje water met 2 eetlepels azijn in circa 1 uur gaar.
De saus kan worden gebonden met een beetje aangelengde bloem.

Djeganan

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Princesseboontjes, snijbonen, witte kool en peentjes
6 a 8 kemirinoten
trassi
spaanse peper
een stukje tamarinde



Bereiding

Laat 6 a 8 kemirinoten in de oven poffen, haal de kern er uit en stamp ze met een stukje trassi en spaanse peper fijn. Doe dit alles in een pannetje, voeg er een stukje tamarinde bij en roer er zoveel water door dat alles gebonden is. Doe er dan de groenten doorheen en dien het op. Men kan er een scheutje soya in doen.

Dodol Garoet. - Koekjes van kleefrijst

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 gr. santenpoeder, zout,500 gr. gemalen kleefrijst, 1 blok santen, 1 kg. geraspte gula djawa,klontje boter.



Bereiding

Vermeng in een pan het santenpoeder met de gemalen kleefrijst en wat zout. Roer er van het midden uit een tamelijk dik beslag van. Breng het mengsel voortdurend roerend aan de kook tot het een gebonden geheel is. Haal de pan van de hittebron. Los het blok santen op in 1 l. kokend water. Laat de santen afkoelen. Breng in een pan de gula djawa voortdurend roerend aan de kook met circa 1 dl. van de santen tot een dikke suikersiroop is ontstaan. Roer er het gekookte beslag en de rest van de santen door. Temper de hittebron en breng het mengsel voortdurend roerend aan de kook tot een kleverig en olieachtig geheel is ontstaan. Beboter een groot stuk alluminiumfolie en strijk er het gekookte mengsel op uit. Laat het afkoelen en stevig worden. Snijd de plak in stukken en serveer ze

Dragon boter met knoflook, sjalot, gember en kerrie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Boter	Slank	Nee
Bron	Jan Plasmans			Sterren	

Ingrediënten

2 ons boter
1 gesnipperde sjalot
1 gesnipperde knoflookteen
1el fijngehakte peterselie
1el gehakte selderij
1 el gehakte dragon
1 theelepeltje geraspte gemberwortel
1 theelepeltje kerrie
zout en gemalen peper

Bereiding

Mengen

Eieren met ketjap uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren (hardgekookt)
1 uien
1 teentje(s) knoflook
0.5 tl laos
1 tl sambal (oelek)
1 el olie
3 el water
1 el azijn
4 el ketjap (manis)
2 tl suiker
zout naar smaak

Bereiding

Piendang telor.
Pel de eieren en snijd ze in de lengte richting doormidden. en leg die even apart. Snijd de ui klein, maak de knoflook schoon en pers die uit. Vermeng de ui, de knoflook, de laos en de sambal. Wrijf alles fijn. Verhit wat olie en fruit hierin het kruidenpapje ca. 2 minuten. voeg water, azijn, ketjap en suiker toe. Laat alles aan de kook komen. Draai het vuur laag en laat de saus circa 3 minuten zachtjes sudderen. De saus op smaak maken met wat zout. Leg de eieren op een schaaltje en schenk de warme saus eroverheen.

Eieren uit Indonesie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
150 gr boter
2 uien
2 teentje(s) knoflook
1 tl kerrie
1 blikje(s) tomaten (puree)
500 gr aardappel (krieltjes)
zout naar smaak
1 mp cayennepeper

Bereiding

Oeufs a l'Indienne
Schil de uien en de knoflook en hak beide fijn. Schil de aardappels. Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de ui lichtbruin. Voeg er flink wat kerrie bij en de knoflook. Mijoteer het nog even en voeg er dan de aardappeltjes bij. Laat die 5 minuten meebakken en geef er dan 2 glazen water bij, zet het deksel op de pan en laat het zachtjes 20 minuten koken. Kook ondertussen de eieren hard, spoel ze koud af, pel ze en snij ze doormidden. Als de aardappels gekookt zijn voegen we de tomatenpuree toe en laten het wat reduceren. Voeg dan de harde eieren toe en laat nog 5 minuten koken. Geef er zout en wat cayennepeper bij. Giet de eieren met de aardappels en de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Empal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

vlees
ketoembar
peper en zout



Bereiding

Vlees in stukken snijden en koken. Kruiden met ketoembar, peper en zout en bakken in margarine of olie.

Empal Daging. Krokante rundvleesplakjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

2 el arachideolie,500 g rundvlees dun gesneden, 125 ml water
Voor de boemboe:
1 tl ketoembarzaad, 4 teentjes knoflook gehakt,1 tl gehakte laos,1 tl goela djawa of bruine suiker, 1 el tamarindeconcentraat.

Bereiding

Plet of stamp de ingrediënten voor de boemboe fijn met een vijzel en stamper of in een keukenmachine, tot een pasta ontstaat.
Marineer het rundvlees 1-2 uur in deze pasta.
Verhit de olie in een wadjan. Roerbak het vlees 4-5 minuten.
Voeg dan het water toe en laat alles nog eens
Laten koken totdat het vlees gaar is.

Empal Pedas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 kattie vlees
3 rode lomboks
10 lombok rawits
10 rode uien
3 teentjes knoflook
3 schijfjes laos
1/2 theelepel trassi
wat jeruksap
zout
water

Bereiding

Van het vlees maakt men zachte empal met de gedroogde kruiden. De genoemde specerijen fijnmaken en in warme klapperolie fruiten. Voeg hierbij wat juruk en water en laat daarin de empal koken, totdat de olie er uit komt en het er smakelijk uitziet.

Filet mignon de porc à l'Indienne (Indisch varkenshaasje)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 varkenshaasjes
4 kippelevers
4 schijven ananas
¼ l Indische saus

Bereiding

Bestrooi de varkenshaasjes met peper en zout en sauteer ze in 20 minuten gaar.
Ze moeten van binnen nog iets rosé zijn.
Sauteer de schijven ananas lichtbruin evenals de kippelevers.
Trancheer de varkenshaasjes in 2 cm dikke plakken, leg deze naast elkaar op een serveerschaal en garneer ze met schijven gesauteerde ananas.
Leg op iedere schijf ananas een gebraden kippelever, geef er Indische saus over en serveer er Creoolse rijst en groente naar smaak bij.

Fricadel in Lomboks

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Hiervoor moeten grote rode lomboks (pepers) gebruikt worden. Deze worden aan een lengtezijde doorgesneden, de pitjes verwijderd en daarna afgespoeld. Maak het volgende gehakt. Het gehakt aanmaken met een paar gekookte aardappelen, 1 eierdooier, zout peper en een fijngehakt uitje, ook wat peerselie. Vul de lomboks met het gehakt, bestrijk ze met wat eiwit en bak ze in hete olie bruin. Ik vind dit zelf wel een beetje te bewerkelijk. Ik maak van het gehakt langwerpige ballen (vorm van croquetten) bestrijk of rol ze door eiwit en dan door wat paneermeel, daarna bak ik ze in olie of je bakt ze net zoals gehaktballen. De rode pepers snijd ik vers, nadat ik ze heb schoongemaakt en de pitjes verwijderd, in dunne ringetjes en vermeng ze in een kommetje met wat ketjap. Je hebt dan een heerlijk pittige saus voor bij de fricadellen.

Lekker met witte rijst en gesneden ketimoen (oftewel komkommer)!

Fricandel (basisbereiding)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	

Ingrediënten

300 gram gehakt
2 gekookte aardappelen
1 sneetje oud brood
1 ei
1 eetlepel ketjap
zout, peper
nootmuskaat

Bereiding

Maak van de ingredienten een samenhangende bal, deze bal is de basis voor de volgende gerechten: fricandel goreng, fricandel panggang, fricandel basah, gevulde tomaten, gevulde paprika, gevulde komkommer.

Fricandel Goreng Udang

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 pond gepelde garnalen
1 stukje brood
melk
4 eieren
peper
zout
nootmuskaat
peterselie

Bereiding

Hak 1 pond garnalen fijn. Week een stukje brood in melk. Kneed het geweekte brood met 4 eidooiers, peper, zout, nootmuskaat, peterselie naar smaak en de garnalen door elkaar. Maak er balletjes van, bestrijk ze met boter en braad ze in de oven, terwijl men zo nu en dan met melk of water bedruipt. Naar smaak kan men de fricandellen ook door een geklutst ei en daarna door beschuitkruim halen en ze in reuzel of boter bakken.

Fricandel Jagung

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	

Ingrediënten

2 liter-blikken maiskorrels
1 ui
3 teentjes knoflook
wat prei en selderie
peper, zout
schepje suiker
2 eieren
wat bloem
olie

Bereiding

Was de prei en selderie, heel fijn snijden met de ui en knoflook. Mais uit laten lekken, eventueel fijnmaken. Alles mengen, de eieren klutsen en er door heen mengen. Wat bloem er door tot het vast aanvoelt. Met een lepel koekjes maken en in hete olie bakken.

Frikadel djagoeng - frikadel mais

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¼-1/2 bosje selderij, 1 klein blikje maiskorrels, ½ tlp knoflook, 3 tlp kemiri, 1 tlp ketoembar, ½ tlp djinten, ½ tlp laos, ½-1 tlp koenjit, 1 ei, 3-4 eetlepels bloem, Zout naar smaak, water, olie



Bereiding

Selderij fijn maken. Maiskorrels goed uit laten lekken. Maak van het ei, de bloem en een klein beetje water een dik papje en roer daar de selderij, mais en alle kruiden door. Maak in de braadpan een ¼ fles olie goed heet. Schep met een eetlepel kleine hoeveelheden van het beslag in de hete olie en bak ze aan beide zijden goud bruin.

Frikadel Goreng- gehaktballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



500 gram gehakt (half om half), 3 gekookte aardappels, 1 ei , 1 bosje selderie
5 dl slaolie om te frituren
Boemboes: 1 theelepel nootmuskaat , 2 theelepels knoflookpoeder , zout en peper naar smaak

Bereiding

Meng het gehakt met de geprakte aardappels, het ei en de boemboes. Was de selderie, snijd die fijn en meng die er doorheen. Draai middelgrote balletjes van het gehaktmengsel. Laat in een wadjang of frituurpan slaolie goed heet worden en bak hierin de frikadellen bruin. Dit gerecht kan zowel warm als koud gegeten worden.

Frikadel pangang gehakt Indische vlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



500 gram gehakt (half om half), 3 gekookte aardappels, 1 ei, 25 gram margarine
Boemboes:
1 theelepel kruidnagel, 1 theelepel nootmuskaat, 3 dessertlepels maggi aroma, 2 theelepels kmoflookpoeder, zout en peper naar smaak

Bereiding

Prak de aardappels fijn en meng het gehakt, het ei en de boemboes er goed doorheen. Beboter een ovenschaal en leg het mengsel erin. Verdeel de margarine in stukjes op het gehakt. Verwarm de oven ongeveer 10 minuten voor op 275° C en schuif de ovenschaal erin. Laat het gehakt in 3 kwartier a 1 uur gaar woorden op 200 á 225° C.

Fruit cocktail: Exotische fruitvariaties

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu No: 21/22 1994			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Met stukjes ananas en cream of coconut. Met lychees en rijstwijn. Met kaapse kruisbes en crème de cacao. Met carambola en blue curaçao. Met partjes sharonfruit en pisang ambon.

Gado-Gado - Gemengde groenten met pindasaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Groente bv:
sperzie boontjes, peultjes, bloemkool, broccoli, chinese kool, paksoi,spitskool, tauge,
1/2 tahoe,
1/4 tempee,
2 eieren,
2 middelgrote aardappelen.

Bereiding

Kook de aardappel en de eieren gaar, de tahoe in blokjes snijden en in de olie goudbruin bakken. De groenten (mag zelf een keuze maken uit de groente dus niet allemaal van het boodschappenlijsje,ongv. 500 gr.) schoonmaken en fijnsnijden en ze dan soort voor soort niet helemaal gaar blancheren. Goed laten uitlekken!! De aardappel en ei in plakjes snijden. Leg de groenten laagsgewijs in een platte schaal. Opdienen met katjangsaus (zie diverse recepten).

Gado-Gado (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

300 gram boontjes, bloemkool, witte kool, worteltjes, spruitjes
100 gram tauge
1 kleine komkommer
2 middelgrote aardappelen

voor de SAUS :
2 hardgekookte eieren
2 teentjes knoflook
6 eetlepels pindakaas
1 theelepel suiker
1 fijngestampte lombok
1 laurierblad
stukje citroenschil
1 kopje water
1/2 kopje santen
zout

Bereiding

Groenten schoonmaken, wassen en kleinsnijden.
Alle groenten bijna gaar koken.
Tauge wassen en even blancheren.
Komkommer in reepjes snijden.
Aardappelen koken, in plakjes snijden en in wat olie bakken.
Groenten soort bij soort op een platte schaal leggen, daaromheen de aardappelschijfjes en pakjes ei.
Alles warm houden.

Voor de saus de knoflook snijden, pindakaas in een pan doen, de suiker er door roeren, alles goed verwarmen en hierin de knoflook verhitten.
Peper, laurier en citroenschil er door.
Geleidelijk water toevoegen met wat zout.
Saus zachtjes door laten koken tot ze goed gebonden is.
Voor het opdienen de citroenschil eruit halen met de laurier.
De saus over de groenten gieten.
Garneren met kroepoek en in bloem gewentelde gebakken uienringen.

Gado-Gado (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 hardgekookte eieren
1 schoteltje gesneden kool
een paar soorten bladgroenten
1 komkommer
gebakken stukjes tempe (ongeveer 150 gr)
2 schoteltjes tauge
4 rode uitjes (bawang merah)
kleine ronde kroepoek (blindji)

Bereiding

De eieren pellen en in partjes snijden. Alle bladgroenten even in kokend water dompelen en laten afkoelen. De komkommer in dunne schijfjes snijden. De kroepoek bakken. Uitjes snijden en bakken.

Men kan op 2 manieren verdergaan:

De groenten worden laag om laag in een schotel geschikt en overgoten met gado-gado-saus (zie recept verder). Ter garnering schikt men de schijfjes hardgekookt ei, kleine kroepoeks en de gebakken stukjes tempe eromheen en overstrooit het geheel met de bruin gebakken uitjes.

De groentesoorten in een cirkelvorm op een schaal schikken, zo dat de cirkel verdeeld wordt in segmenten met verschillende soorten groenten er in. Ter garnering de schijfjes ei, de stukjes tempe, de kroepoeks en de bruin gebakken uitjes er omheen en overheen schikken en de saus apart geven.

Gado-Gado Betawi

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

tauge
kool
kacang
tahoe
tempe
kroepoek udang
bawang goreng (fruitjes)
gekookte aardappelen
hardgekookte eieren
tahoe goreng
gebraden rode lombok
trassi
zout
suiker
kacang goreng
santen
air asem

Bereiding

De groenten worden halfgaar gekookt. Voor de saus maakt men de kacang goreng met de lomboks, trassi en het zout fijn. Fruit ze in verse klapperolie en voeg hierbij de santen en air asem. De saus mag niet lang koken, deze moet er rood en olieachtig uitzien. Plaats op een diepe schaal eerst de tauge, kool en kacang, hierop de gesneden tahoe, aardappelen, eieren, tempe, kroepoek en gebakken uien, dan de saus er overheen.

Als men gado-gado pedas wil hebben neem dan een paar theelepels azijn met geraspte lombok rawit er in.

Gado-gado met tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2004			Sterren	3



Ingrediënten

2 eieren
1 bakje tofu naturel (375 gr, A&H, Biologisch)
250 gr panklare gebroken sperziebonen
20 gr bloemkoolroosjes
300 gr gesneden wittekool
125 gr taugé
5 el olie
300 ml pindasaus
1 zakje emping kroepoek (75 gr, Go-Tan)
1/3 kokommer, in plakken

Bereiding

Eieren in steelpan in 8 min. hard koken, onder koud water afspoelen en pellen.
Tofu in blokjes snijden en droogdeppen.
In grote pan water met zout aan de kook brengen. Hierin sperziebonen (6-8 min.), bloemkool (5 min.), wittekool (4 min.) en taugé (1 min.) beetgaar koken.
Groenten uit pan scheppen en in vergiet laten uitlekken.
Intussen in wok olie verhitten en tofu in 2-3 porties lichtbruin bakken.
Blokjes op keukenpapier laten uitlekken. Pindasaus verwarmen.
Groenten en tofu op schaal rangschikken. Pindasaus erover schenken.
Gado-gado serveren met ei, emping en komkommer. Lekker met rijst.

Gado-Gado saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

200 gram pindas of pindakaas
2 dl kokend water
citroensap
sambal
zout
suiker
trassi

Bereiding

Gebakken pindas 3 maal draaien, daarna vermengen met het water en even opkoken. Zonodig wat water toevoegen. Daarna de saus op smaak brengen met de andere ingredienten.

NB : De in de recepten voorkomende hoeveelheden als theelepels, dessertlepel en eetlepel moeten zijn afgestreken.

Gadogadosalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6 2009 (159)			Sterren	

Ingrediënten



4 eieren
200 g sperziebonen
1 komkommer
1 krop ijsbergsla, in smalle reepjes
200 ml pindasaus, kant-en-klaar
1 rode ui, in halve ringen
1 zak kroepoek
gebakken uitjes (pot)

Bereiding

Voorbereiden:
Kook de eieren in 6 minuten hard, spoel ze koud en laat ze afkoelen. Kook de sperziebonen in water met zout in 5 minuten beetgaar. Spoel ze koud en laat ze uitlekken. Was en droog de komkommer, snijd hem in repen. Verdeel de ijsbergsla over de borden. Verwarm de pindasaus en pel de eieren.

Bereiden:
Schik de groenten en eieren op de borden bij de ijsbergsla en zet er een kommetje pindasaus bij of giet dit eroverheen. Strooi er nog wat stukjes kroepoek en gebakken uitjes overheen.

Tip:
U kunt ook andere groenten gebruiken zoals Chinese kool, wortel, taugé en bloemkool.

Variatie:
Lekker met een kommetje witte rijst.

Gadon van Vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/2 kattie vlees
1/8 theelepel ketoembar
1 schijfje laos
4 rode uien
2 teentjes knoflook
2 kemiris
1 splitglas santen
1 stukje daun juruk perut
zout naar smaak

Bereiding

Het vlees fijnhakken. De kruiden fijnstampen. Meng alles met de santen bij elkaar, plaats het in een geemailleerd bord en laat het ruim 1/2 uur stomen. Men kan het ook in pisangbladeren wikkelen. Als men de gadon droog wil hebben doet men er 1 ei in om de santen te binden.

Garnalen salade met peultjes, bosui, sambal en sojasaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
75 gr peultjes
1 bosuitje
zout
1 citroen
1 el suiker
1 tl sambal oelek
1/2 el sojasaus
1 teentje knoflook
100 gr grote gekookte garnalen

Bereiding

Maak de peultjes schoon en kook ze in weinig water met zout in ca. 2 minuten beetgaar. Giet ze af. Snijd het bosuitje schuin in ringetjes. Pers de citroen uit. Klop een sausje van het citroensap, de suiker, de sambal, de sojasaus, het uitgeperste teentje knoflook en zout. Spoel de garnalen af. Verdeel de peultjes en de garnalen over 2 bordjes. Verdeel er het sausje en de bosuitjes over.
Wijntip: de smaak van deze salade is pikant en een tikkeltje kruidig. Drink er een frisse witte wijn met een zachte smaak bij. Bijvoorbeeld een Rivaner uit Luxemburg of een Edelzwicker uit de Elzas.

Gebakken banaan

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 grote bakbananen (verkrijgbaar in toko)
1 kop geraspte kokos
65 ml arachide-olie

Bereiding

Bananen uit de schil halen, schuin in dikke plakken snijden.
Strooi geraspte kokos over de bananen.
Olie goed heet laten worden, daarin de bananen bakken op matig vuur, ca 3 minuten tot ze gaar zijn en de kokos bruin kleurt.
Lekker bij ieder indonesisch gerecht.

Gebakken gevulde Tahoe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 stukken of blokken tahoe
2 1/2 ons rundergehakt
4 sjalotjes
1 teentje knoflook
wat takjes selderij
1 ei (nr 2)
1/2 eetlepel ketjap
zout en citroensap naar smaak

Bereiding

Elk blok tahoe in 5 plakken (ongeveer 3 cm dikte) snijden en de plakken schuin doormidden snijden. Elk deel heel voorzichtig uithollen en de uitgenomen tahoe fijn prakken en met het gehakt mengen. De sjalotjes, knoflook en selderij heel fijn snijden. Het ei in een schaal klutsen en daarna het gehakt en alle ingredienten er bij doen en alles goed mengen. De uitgeholde stukken tahoe met het mengsel vullen en iets aandrukken. De gevulde tahoe in ruim olie in een bakpan of frituurpan of wadjan lichtbruin bakken. Het vuur mag niet te groot zijn want anders is de tahoe bruin gebakken en het gehakt binnenin nog niet gaar.
Bij deze gevulde tahoe kunt u een sausje geven van ketjap, sambal, citroensap, wat zout en 1/2 theelepel suiker... wat eten we dan weer gezond en lekker!

Scheepsbel April 1971

Gebakken tahoe met tauge

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

6 plakken tahoe
1 diep bord tauge
6 uitjes
selderie

Bereiding

De tahoe in zout water weken, diagonaalsgewijs doorsnijden en in hete olie bakken. De tauge 1 minuut in kokend water dompelen, laten afkoelen en in een dikke krans om de tahoe leggen.

Het sausje waarmee de tahoe en tauge wordt overgoten maakt men van:

2 dl slaolie
3 teentjes knoflook
zout
trassi
1/2 lepel fijngehakte sereh
1/2 lepel Gula Jawa

Al deze ingredienten fijnwrijven en de olie toevoegen. Tenslotte garneert men het gerecht met de fijngehakte selderie en de bruingebakken uitjes.

Gemarineerde pikante Ribbetjes met Rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	BQ	Slank	Nee
Bron	Cas Spijkers			Sterren	4

Ingrediënten

350 gram varkensribbetjes per persoon.
Voor de marinade:
3 uien grote
8 Teentjes knoflook
3 dl zoete sojasaus
1 scheutje azijn
1 eetlepel sambal
2 eetlepels bakgember

Verder:
2 liter kippenbouillon
200 gram rijst
1 krop sla
2 tomaten
2 augurken

Voor de vinaigrette:
0,5 dl azijn
2 dl olijfolie
zout, peper
poedersuiker

Bereiding

Hak de uien fijn en doe deze samen met de knoflook, de sojasaus, de azijn, de bakgember en de varkensribben
in een grote kom.
Laat dat 24 uur marineren.
Verwarm de kippenbouillon in een grote pan en voeg de varkensribben metde marinade toe.
Laat het 5 minuten zachtjes koken.
Draai het vuur uit en laat de ribben in het kookvocht afkoelen.
Zeef vervolgens de koude saus en laat deze inkoken tot een kwart.
Verwarm de oven tot 180 graden celcius.
Leg de ribben op een bakplaat, bestijk ze met de ingekookte saus en besprenkel ze met olijfolie.
Schuif de bakplaat 15 minuten in de oven.
Kook de rijst en maak de sla schoon.Snijd de tomaten en de augurken in stukjes
en meng deze door de sla.
Maak de vinaigrette door alle daarvoor genoemde ingrediènten te mengen,schep deze door desla en serveer meteen.

Gemberkip met honing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g in dunne plakjes gesneden kipfilet
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 in ringen gesneden ui
1 eetlepel honing
2 eetlepels sojasaus
5 diagonaal in stukjes gesneden lente-uitjes
50 g fijngesneden verse gember
2 eetlepels zonnebloemolie
10 in plakjes gesneden champignons
wat versgemalen zwarte peper
wat zout

Bereiding

Bak in een wok of in een hapjespan de ui en de knoflook licht aan in de olie.
Neem hierna de ui en de knoflook uit de pan en houdt ze apart.
Bak vervolgens in de olie de kip op een hoog vuur om en om goudbruin en gaar.
Voeg dan de champignons, de stukjes lente-ui en de gember toe en laat deze kort meebakken.
Voeg tevens de bewaarde gebakken ui en knoflook en voorts de sojasaus en honing toe en roerbak dit mengsel op een hoog vuur.
Breng het geheel op smaak met wat peper en zout.
Serveer de gemberkip met rijst of nasigoreng.

Geroosterde scampi's (Udang bakar)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Garnalen	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allere Hande			Sterren	

Ingrediënten

250 gram scampi
3 eetlepes ketjap asin
2 tenen knoflook, geperst
chilipeper
1 limoen geperst
1/2 eetlepel bruine basterdsuiker
1 el olie

Bereiding

Scampi droogdeppen. In wijde schaal ketjap, limoensap, knoflook, mespuntje chilipeper, basterdsuiker en olie mengen. Scampi hierin marineren (min. 30 minuten) Scampi in grillpan roosteren en regelmatig besmeren met marinade.

Gestoomde gevulde flensjes met kreeftevlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5



Ingrediënten

100 gr. tahoe
100 gr. winterpeen
2 teentjes knoflook
2 el. olie
150 gr. spitskool, gesneden
150 gr. taugé
250 gr. kreeftenvlees
4 flensjes
2 el. nam pla
2 el. rijstazijn
2 tl. suiker

2 tl. gemberpoeder

2 el. bonenpasta, zwarte

1 takje selderij

Sla

Peper, rode, zoete

Zout

Bereiding

1. Neem flensjes van circa 22 cm doorsnede en neem bij voorkeur gefermenteerde bonensaus (verkrijgbaar bij de toko).

2. In plaats van kreeftenvlees kunnen ook krabsticks genomen worden.

3. Meng de ingrediënten voor het sausje (nam pla, rijstazijn, suiker, gemberpoeder en bonensaus) met de staafmixer. Snijd de tahoe in kleine blokjes. Rasp de winterpeen. Snipper de knoflook.

4. Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook een halve minuut. Voeg de kool en wortel toe en roerbak het geheel tweeminuten. Voeg de tahoe toe en roerbak het geheel een minuut. Schep de taugé door de groenten en roerbak het geheel nog korte tijd. De groenten moeten nog beetgaar blijven.

5. Laat de groenten afkoelen en breng op smaak met peper en zout. Snijd het kreeftenvlees in stukken en meng dit met de groenten. Spreid de flensjes uit op het werkblad en schep het kreeftenmengsel in het midden. Vouw de flensjes zorgvuldig dicht en stoom de pakketjes vijf minuten. Serveer de gevulde flensjes met de saus en wat groene sla en een takje selderij.

Gestoomde gevulde flensjes met kreeftevlees

TIPS
- Geef er ook eens een pindasausje bij, op smaak gebracht met suiker, wijnazijn en eventueel wat ragfijn gesneden Spaanse peper.

Gestoomde rijst.

Menugang	Bijgerecht	Soort	Rijstrecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	-	Slank	Nee
Bron	Conimex			Sterren	

Ingrediënten
Benodigd voor 4 personen:

200 grijst
½ lwater
1 tlzout

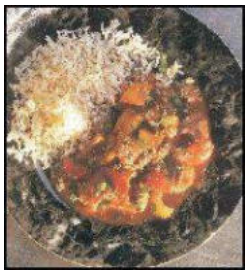
Bereiding
Breng het water aan de kook.
Los het zout in het water op.
Voeg de rijst toe aan het water.
Roer de rijst goed om.
Leg het deksel op de pan.
Laat de rijst 8 minuten koken.
Breng intussen enkele dl water in de stoompan aan de kook.
Giet na de aangegeven tijd het water van de rijst.
Doe de rijst in het bovenste deel van de stoompan.
Plaats het deel boven het kokende water.
Sluit de pan met het deksel.
Stoom de rijst in 20-25 minuten gaar.
Schep de rijst tijdens het stomen eenmaal om.
Dien de rijst op in een voorverwarmde schaal òf laat de rijst in een vergiet of zeef afkoelen om hem daarna in een nasigerecht te verwerken.

Bereidingstijd:35 min.
kJ:-
Kcal:-
Eiwit:- g
Koolhydraten:- g
Vet:- g

Tip:Gekookte of gestoomde rijst kunt u heel goed bewaren.
In de koelkast zo'n 4 dagen; in de vriezer zeker zo'n 2 maanden.
Voor het opwarmen is een rijststomer erg handig, maar een zeef, die u boven een pan kokend water hangt, werkt ook prima.

Goelai van lamsvlees of schapenvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kg lamsvlees of schapevlees, 1 blok santen, ruim 1 liter water, bouillonblokjes, olie, sperciebоontjes,1 grote of twee kleine aardappelen.5 eetlepels gesnipperde ui, 3 pitjes knoflook, 2 theelepels sambal trassi, 2 theelepels ketoembar, 1 theelepel djinten, 1 theelepel zwarte peper, 1 theelepel nootmuskaat, 1 theelepel gemberpoeder of verse gember, 1 theelepel laos, 2 theelepels koenjit, 4 kemiriies, stukje asem, 4 sprieten sereh, 3 salam blaadjes, 3 djroek poeroetblaadjes, stukje of theelepel kaneel.

Bereiding

nijd het vlees in grove stukken. Zet het vlees op met kokend water, de bouillonblokjes, sereh, de daun salam en de djeroekblaadjes. Wrijf de rest van de kruiden met elkaar fijn. Bak de massa in olie en voeg die aan het kokende vlees toe met de santen en de kaneel. Laat het gerecht zachtjes stoven, voeg er voor het geheel gaar is, de stukken gebroken boonjes en de in blokjes gesneden aardappel toe.

Dit is een origineel Javaans gerecht. Kan 1 of meerdere dagen van tevoren worden gemaakt, dit komt de smaak alleen maar ten goede. Je kunt er witte rijst bij eten.
Het is een heerlijk gerecht en dan spreek ik uit ervaring!

Griesmeel vla met rode grapefruit

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen
2,5 deciliter(s) abrikozen & sinaasappel (sap)
2 eetlepel(s) griesmeel
1 stuk(s) grapefruit (rood)
2,5 deciliter(s) vanille (vla)
2 toefje(s) munt



Bereiding

Breng de vruchtendrank aan de kook en voeg al roerend de griesmeel toe. Laat het mengsel ca. 3 minuten zachtjes koken tot een dikke pap ontstaat. Zet de pan in een bak met koud water en laat de griesmeelpap afkoelen tot lauw. Roer regelmatig. Schil de grapefruit dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit, vang hierbij het sap op. Roer het sap en de griesmeelpap door de vanillevla. Verdeel de griesmeelvla over 2 schaaltjes en leg de partjes grapefruit erin. Garneer met een toefje munt.

Groene kool schotel met spek blokjes en ketjap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
750 gram kool (groen)
500 gram spek (lappen)
250 gram rijst
30 gram kaas (geraspt)
5 eetlepel(s) ketjap (manis)
3 eetlepel(s) pindakaas
3 eetlepel(s) olie
3 eetlepel(s) seroendeng
1 deciliter(s) bechamel (saus)
1 pakje(s) mix: kruiden (babi ketjap)

Bereiding

De speklappen in dobbelstenen snijden en in de marinademix met 1 eetlepel ketjap 15 minuten marineren. Het vlees in de verhitte olie rondom bruin bakken en daarna op laag vuur in een 0.5 uur gaar laten worden. Intussen de rijst gaar koken. De gesneden kool in weinig water in 15 minuten beetgaar koken. De pindakaas en de ketjap door de kool roeren en met zout, peper en sambal op smaak brengen. Aan de ketjap saus mix 3 deciliter kokend water toevoegen en tot een gladde saus roeren. Deze door het vlees mengen. De witte saus volgens de gebruiksaanwijzing bereiden. In een ingevette ovenschaal laagjes maken van rijst, vlees en kool. De witte saus over de bovenste koollaag verdelen. De seroendeng met de kaas (3 eetlepels) mengen en over de saus strooien. In een warme oven, 175 graden Celcius, in 25 minuten laten garen.

Tip: Lekker met gebakken banaan.

Hoe maak je zelf tempeh

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Zelf tempeh maken is gemakkelijker dan je denkt. Hier wordt uitgelegd hoe je tempeh van sojabonen kan maken. Dit is de traditionele tempeh zoals die in Indonesië, het land van herkomst, wordt gemaakt. Dit zijn de stappen om tempeh te maken, vertrekkend van 600 g droge sojabonen (geeft ongeveer 1kg tempeh).

Stap 1: Het splitsen van de sojabonen.

De gemakkelijkste manier om de sojabonen te splitsen is om de bonen te malen in een grof afgestelde graanmolen zodanig dat na het malen de bonen in twee helften gebroken worden. Hierdoor komen de vliezen los en kunnen nadien met water weggespoeld worden.

Op de linkerzijde kunt u een foto zien van een graanmolen (Family Grain Mill). Deze graanmolen kan je op het Internet kopen voor minder dan 100 EUR. Met deze graanmolen kunnen 500 g sojabonen in enkele minuten worden gemalen. Een andere molen die deze job aankan is de graanmolen van Porkert (Universal Grain Mill Porkert). Als je van plan bent om een dergelijke graanmolen te kopen hou er dan ook rekening mee dat je deze ook kan gebruiken voor het maken van sojamelk.

Als je geen graanmolen hebt moet je de hele sojabonen eerst weken en daarna de vliezen met de hand verwijderen. In sommige landen (niet in Nederland en België) zijn zelfs ontvliesde sojabonen te koop.

Stap 2: Het weken en ontvliezen van de sojabonen

Week de sojabonen in ongeveer 2 liter water gedurende 6 tot 18 uren. Als je hele sojabonen gebruikt moet u de sojabonen splitsen door ze grondig te kneden.Beweeg in het water en laat de vliezen drijven zodat ze kunnen weggespoeld worden. Je moet je niet ongerust maken als er nog enkele vliesjes overblijven. Stap 3: Het koken van de sojabonen

Zet de sojabonen in een kookpot en voeg water toe zodat de sojabonen goed onder water staan. Voeg 5 eetlepels azijn toe en kook de sojabonen gedurende 30 min. Verwijder het water en droog de sojabonen door ze in dezelfde kookpot te verwarmen op matig vuur gedurende 2 minuten. De sojabonen moeten er droog uitzien en er mag geen overtollig water zichtbaar zijn. Laat de sojabonen afkoelen. Stap 4: Het inenten van de sojabonen met tempeh starter

Strooi 1 theelepel (ongeveer 5 g) tempeh starter en meng deze zeer goed met de sojabonen gedurende 1 minuut. Het is zeer belangrijk dat de tempeh starter zeer goed wordt gemengd omdat dit de kans op mislukking vermindert en het hele fermentatieproces versnelt. Stap 5: De fermentatie van de tempeh

Neem 2 plastiek zakken van 18 x 28 cm en perforeer deze met een dikke maar scherpe naald op een afstand van ongeveer 1 cm tot 2 cm. Een normale naald is te dun, je hebt een dikkere naald of heel fijne spijker (ongeveer 0,6 mm in diameter) nodig. Deze gaatjes laten de tempeh schimmel toe om te ademen. Verdeel de sojabonen over twee zakken en verzegel ze. Druk de sojabonen plat er voor zorg dragend dat de dikte maximum 3 cm is. Plaats de ingepakte bonen in een incubator bij 28 tot 32°C of op een warme plaats gedurende ongeveer 36 tot 48 uren. Na deze periode moet de volledige bonenmassa met

een witte laag bedekt zijn. De tempeh ruikt dan heerlijk naar verse paddestoelen en voelt compact aan. Nu weet je hoe je tempeh kan maken. Wij hopen dat u veel geniet van het zelf maken van tempeh.

Ikan Bumbu Bali

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

een paar lekkerbekjes (gebakken)
een kop heel fijn gehakte uien
1 teen uitgeperste knoflook
1 theelepel sereh
2 theelepels laos
1 theelepel Jahe
1/2 theelepel trassi
1 juruk perut blad
1 salamblad
ketjap

Bereiding

Wrijf uien, knoflook en de kruiden met een KLEIN beetje zout goed fijn in de vijzel en bak dit op in wat olie. Doe de blaadjes erbij, leng aan met wat ketjap en een paar lepels water zodat het een dik sausje wordt. Leg er de lekkerbekjes bij en laat het nog zo'n 5 minuten intrekken. Goed warm houden (de saus flink over de vis scheppen).

Ikan Ketjap - Vis met ketjap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

800 g-1 kg hele snapper(of soortgelijke vis), 2 tl arachideolie, 1 el citroensap, snufje zout, 1 citroen in schijfjes.
Voor de saus
2 tl arachideolie
2 teentjes knoflook geperst, 2 tl geraspte djahé, 1 kleine rode lombok zonder zaad en fijngesneden, 4 lente-uitjes fijngehakt, 3 el ketjap manis, 125 ml water

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak twee schuine insnijdingen in elke kant van de vis en bestrijk deze met olie en citroensap. Kruid vervolgens de vis met zout en leg plakjes citroen in de inkepingen. Verpak de vis in bakpapier en aluminiumfolie en bak de vis op een bakplaat 30-40 minuten in de voorverwarmde oven of tot de vis gaar is.
Verhit ondertussen de olie voor de saus in een steelpannetje. Fruit knoflook, djahé, lombok en lente-ui toe 1-2 minuten en voeg dan de ketjap manis en het water toe. Laat de saus 2-3 minuten koken.
Leg de gare vis op een grote serveerschaal en giet de saus erover.

Ikan Ketjap Manis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 kleine schoongemaakte schelvissen of moten kabeljauw
2 eetlepels olie
citroensap
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel laos
sambal naar smaak
1 fijngesneden teentje knoflook
1 theelepel Jahe
peper, zout

Bereiding

Verhit de olie in de wadjan en bak de uitgelekte vis goudbruin. Laat de vis dan uitlekken en leg ze op een platte schaal. Maak van het zout, de sambal, knoflook en Jahe een mengsel en fruit dit in de overgebleven olie. Voeg daarna de vis bij het mengsel en laat circa 15 minuten op een laag vuur sudderen. De ketjap er de laatste 5 minuten over gieten.

Ikan pedis -Hete vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kilogram vis (makreel/kabeljauw), 100 gram fijngemaakte pepers, 10 teentjes knoflook, 10 rode uien, gember, laos, koenjitblad, 4 tomaten, 1 limoen, sereh, zout, water.



Bereiding

Maak de vis schoon, was ze en laat ze uitlekken. Wrijf de vis in met het limoensap, vermengd met wat zout. Maak alle kruiden fijn behalve de sereh en koenjitblad. Doe dat in een pan met vier glazen water. Breng dat op een laag vuur aan de kook. Doe er dan de moten vis bij en laat dit sudderen tot de vis gaar en de saus dik geworden is. Gereed om te serveren, lekker alleen met rijst, maar ook een rijsttafel en zelfs bij aardappelen.

Ikan Santen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

5 a 6 mootjes vis
boter
wat sjalotten of uien
5 spaanse pepers
een stukje lengkuas
trassi
1/2 liter melk
1 stukje sereh
2 a 3 laurierblaadjes

Bereiding

Bak 5 a 6 moten vis in boter. Hak of stamp wat sjalotten of uien, 5 spaanse pepers, een stukje lengkuas en wat trassi fijn en fruit het in boter. Voeg er dan 1/4 liter melk, een stukje sereh en 1 a 3 laurierblaadjes bij, leg er de mootjes vis in en laat ze dan nog even langzaam doorkoken. Eventueel kan men er nog wat soja in doen.

Indiase roerbak met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	ww.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g basmatirijst
3 eetlepels zonnebloemolie
400 g kippreepjes
1½ eetlepel kerriepoeder
2 zakken Chinese roerbakgroenten à 400 g
2 eetlepels crème fraîche
75 g ongezouten cashewnoten, grof gehakt
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een ruime wok en roerbak de kip al omscheppend bruin en gaar.
Bestrooi met het kerriepoeder en peper en zout naar smaak en roerbak 1 minuut op een halfhoog vuur.
Voeg de roerbakgroenten toe en roerbak alles op een hoog vuur totdat de groenten beetgaar zijn.
Roer de crème fraîche en 1 dl heet water erdoor en verwarm alles al omscheppend.
Schep de noten erdoor en serveer met de rijst.

Indisch bonenschoteltje met rookworst en sambal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.vlees.nl			Sterren	



Ingrediënten

Voor 4 personen:

1 rookworst (350 g)
2-3 stengels prei (ca. 500 g)
2 eetlepels zonnebloem olie
1-2 eetlepels sambal brandal
¼ liter tomatensaus (kant-en-klaar)
1 liter bruine bonen (in blik)
1/8 liter zure room
3 eetlepels koriander (fijngehakt)

Bereiding

Was de preien. Snijd de preien in smalle ringen en de worst in plakken. Verhit de olie in een ruime braadpan en bak hierin de preiringen 4 minuten op een matig hoog vuur. Roer de sambal erdoor. Voeg de tomatensaus, de plakjes worst en de uitgelekte bruine bonen toe. Breng het gerecht al roerend tegen de kook en laat het 5 minuten pruttelen. Roer de koriander erdoor. Schep de bonen op 4 borden met daarop de zure room. Lekker met warme pistoletjes

Indisch gehaktbrood uit de magnetron

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g rundergehakt
1-2 uien
1-2 teentjes knoflook
1 ei
paneermeel
1 zakje nasi- of bamikruiden
zout
peper
kerriepoeder
paprikapoeder
ketjap manis
sambal
currypasta

Bereiding

Doe het gehakt op een bord of in een schaal.
Snijd de uien en knoflook en meng ze door het gehakt.
Doe het ei en paneermeel bij het gehakt.
Wel de nasi- of bamikruiden 10 minuten in warm water en voeg ze dan aan het gehakt toe.
Voeg ook de kruiden, ketjap, sambal en curry toe en meng dit goed door elkaar.
Doe het geheel in een magnetronschaal en zet het 4 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Draai het gehakt dan om en zet het nog eens 4 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Lekker met macaroni of op brood.

Indisch lamsgehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g lamsgehakt
50 g gekookte witte rijst
1 ei
1 fijngesneden schijf ananas
½ kleine geschilde, fijngesneden mango
1 fijngesneden Spaanse peper
1 eetlepel kerriepoeder
¼ theelepel komijnpoeder
zout, peper
¼ theelepel versgemalen nootmuskaat
1 theelepel fijngehakte groene peperkorrels
5 eetlepels olie

Bereiding

Vermeng het gehakt met de rijst, het ei, de ananas, mango, Spaanse peper, kerrie, komijn, zout, peper, nootmuskaat en de peperkorrels.
Vorm van dit mengsel 8 ovale schijfjes en druk die goed aan.
Verhit de olie en bak de vleeskoekjes op hoog vuur rondom bruin.
Temper het vuur en bak het vlees nog ± 10 minuten; keer de schijven halverwege.
Lekker met gekruide aardappelpuree.

Indisch stoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g riblappen
750 g uien
zout
peper
3 kruidnagelen
1 laurierblad (of 1 blad daon salam)
2 rode Spaanse pepers
½ dl ketjap manis
4 teentjes knoflook
3 eetlepels olie
1 theelepel ketoembar (koriander)
1 afgestreken eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels azijn
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
1 eetlepel bloem
1 vleesbouillontablet

Bereiding

Snijd het vlees in flinke dobbelstenen.
Pel de uien en snipper deze grof.
Pel en snipper de knoflook.
Was de pepers, verwijder de zaadlijsten en pitjes.
Verhit de olie en bak hierin in kleine porties het rundvlees snel rondom bruin.
Kruid het vlees met zout en peper.
Haal het vlees uit de pan.
Bak de uien en de knoflook hierin lichtbruin.
Voeg de Spaanse peper en de ketoembar en kerriepoeder toe en bak even mee.
Doe het vlees weer in de pan.
Even goed doorbakken.
Ketjap, kruidnagelen, azijn, basterdsuiker en laurierblad erbij en zoveel water dat het vlees nog net niet onder staat.
Vleesbouillontablet verkruimelen en toevoegen en alles ± 2½ à 3 uur sudderen.
Proeven en eventueel nog wat zout, sambal of ketjap toevoegen en dan. . . . . smullen maar!

Indisch stoofvlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olie
3 grote uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 eetlepels sambal oelek (Conimex)
2½ theelepel laos (Conimex)
2½ theelepel gemberpoeder (djahé, Conimex)
750 g magere riblappen, in blokjes
3 eetlepels ketjap manis
zout
2 eetlepels gemalen kokos (Sundream)

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan.
Fruit hierin de ui met de knoflook, de sambal, de laos, de djahé ± 5 minuten al omscheppend.
Voeg de riblappen toe en bak dit al omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg 2½ dl water toe.
Stoof de riblappen op een matig vuur met de deksel op de pan in ± 2 uur gaar.
Schep de riblappen af en toe om en voeg zonodig wat water toe.
Breng het gerecht op smaak met ketjap, zout en kokos.
Lekker met gekookte aardappelen en komkommersalade met rode peper.

Indische aardappelkroket

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 1/2 kg aardappelen
peper, zout
3 theelepels nootmuskaat
4 grote eieren
1 kg gehakt
1 theelepel kruidnagel
2 teentjes knoflook
1 schepje suiker
ketjap manis
paneermeel
enkele geklutste eieren
olie

Bereiding

Aardappelen schillen en koken met zout, fijnstampen met peper en nootmuskaat. Af laten koelen, 4 eieren erdoor en goed kneden. De vulling maken, het gehakt in eigen vet braden, alle kruiden erdoor mengen, tot het gehakt goed rul en gaar is. Een schep aardappeldeeg in de hand nemen, het wat plat drukken en vullen met het gehakt. Het deeg om het vlees sluiten en er een rolletje van maken. Door de paneermeel rollen, dan door het geklutste ei, daarna weer door de paneermeel. Frituren in de olie.

Indische boontjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

400 g sperzieboontjes
2 uien
2 knoflooktenen
½ blok santen
1 rode lombok
1-2 eetlepels olie
2 grote theelepels sambal manis

Bereiding
Ontdoe de boontjes van hun topjes en snijd ze in kleine schuine reepjes.
Fruit de gesnipperde uien in de olie, voeg de geperste knoflook en de sambal toe en laat dit even bakken.
Voeg de boontjes toe en roerbak 5 minuten.
Voeg dan een paar kopjes warm water en de santen toe en laat de boontjes gaar worden.

Indische boontjes met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels wokolie (Conimex)
400 g kipfilet, in reepjes
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
3 cm verse gemberwortel, geraspt
1 blik Bonduelle Franse sperzieboontjes, uitgelekt
½ flesje woksaus sweet & sour (Conimex)

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de kip al omscheppend bruin.
Voeg de ui, de knoflook en de gember toe en bak alles al omscheppend in ± 5 minuten gaar.
Schep de boontjes en de saus erdoor en warm alles al omscheppend goed door.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Moselland rosé Qualiteitswein Mosel-Saar-Ruwer

Indische bruine bonensoep

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zakje boemboe nasi goreng
1 winterwortel van ± 200 g
1 bamipakket van 500 g
2 eetlepels olie
1 blik bruine bonen (± 840 g)
4 volle eetlepels boemboe saté (blok)
2 vleesbouillontabletten
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Laat de boemboe nasi goreng in een kommetje met 1 ½ dl heet water 10 minuten weken.
Maak de winterwortel schoon, was hem en snijd hem in stukken van 4 cm.
Snijd deze stukken in de lengte in luciferdunne reepjes.
Verhit de olie in een flinke pan en bak hierin de boemboe nasi goreng met het weekvocht en de wortel, peper, ui, prei en kool uit het bamipakket al
omscheppend 4 minuten.
Voeg dan de bonen met het vocht, de boemboe saté en 1 ½ l water toe.
Verkruimel de bouillontabletten erboven.
Breng de soep aan de kook en laat hem 10 minuten zachtjes koken.
Roer er de taugé uit het bamipakket door en verwarm die 1 minuut mee.
Breng de soep op smaak met sambal en ketjap.
Serveer er kroepoek bij.

Indische cocktailsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl mayonaise
1½ dl slagroom
4 gembernootjes
1 sjalotje
½ citroen
cognac
whisky
kerrie
zout
peper

Bereiding

Maak het sjalotje schoon en hak het zeer fijn.
Hak de gembernootjes zeer fijn.
Klop de room half stijf en meng hem met sjalot, gember en wat citroensap door de mayonaise.
Meng de kerrie door de whisky en cognac en voeg ook dit mengsel toe.
Breng op smaak met peper en zout.

Indische frikadelletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt
750 g gekookte geprakte aardappelen
fijngesneden ui en knoflook naar smaak
selderijblad
zout
peper
nootmuskaat
1 ei
(zonnebloem)olie om te bakken

Bereiding

Kneed alle ingrediënten goed door elkaar en maak er kleine stevige balletjes van.
Verhit de olie (laat hem niet te heet worden, want de balletjes moeten niet alleen dichtschroeien, maar ook gaar worden) en bak de frikadelletjes goudbruin.
U kunt ze naar wens warm of koud serveren.

Variatietip: Doe de balletjes in een beboterde ovenschaal en laat ze in een warme oven (± 200°C) bruin en gaar worden.
Serveer deze frikadelletjes warm.

Indische frikandel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pond rundergehakt
1 pond niet geschilde aardappels
1 ei
zout
peper
nootmuskaat
knoflookpoeder

Bereiding

Kook de aardappels met de schil gaar, haal daarna de schil eraf.
Kruid het gehakt met zout, peper, nootmuskaat en knoflookpoeder op eigen smaak.
Meng het gehakt, de aardappels en 1 ei door elkaar tot het 1 gladde massa is.
Zet het een uurtje in de koelkast.
Maak er allemaal kleine gehaktballetjes van en bak het in hete olie in een pan.
Je kunt het warm eten maar het hoort koud met rijst en groente.

Indische garnalencocktail

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g garnalen
1½ banaan
2 gembernootjes
1 krop sla
1 citroen

Bereiding

Maak de sla schoon en droog.
Maak de garnalen schoon.
Schil de bananen en snijd ze in plakjes.
Snijd de citroen in partjes.
Leg in elk cocktailglas een slablaadje, leg er wat garnalen en plakjes banaan op en schep er een paar eetlepels indische cocktailsaus over.
Halveer de gembernootjes en leg op elke cocktail een halve gembernoot.
Zet partjes citroen op de rand van de glazen.

Indische Gerechten : eenvoudig en snel klare kerrie kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	http://www.onskookboek.be/indische-gerechten.html			Sterren	5



Ingrediënten
Voor 2 personen :

1/2 kip, in stukken gesneden (3 tot 4 cm groot)
3 tomaten, fijngesneden
1 aardappel, in "kubusjes" van 2 cm gesneden (vierendeel de aardappel en snijdt dan stukjes van 2 tot 2,5 cm)
1 grote ui, fijngesneden
15 ml melk
6 fijngestampte cashew-noten (indien niet voorhanden, vervang door 12 pindanootjes)

(A) In de stamper : stamp fijn :
1 kaneelstokje van 3 cm
1 kruidnagel
3 cardamons
6 zwarte peperkorrels

(B) Stamp fijn met de stamper, of mix in de keukenrobot
1 stuk verse gember van 3 cm
1 teentje knoflook

(C) Stamp fijn in de stamper of mix in de keukenrobot :
6 gedroogde rode pepers, gewoon droog gebruiken
1 teelepel geelwortel (kurkuma-poeder, turmeric poeder)
3 ster anijs

olie om te bakken
zout naar smaak (1/2 teelepel, bij voorkeur zeezout)

Bereiding
Van begin tot eind : 1 uur.

Dit is een heel tijds-efficient recept :
u kan tijdens het bakken stap voor stap meer ingredienten klaarmaken en toevoegen.

1. Verwarm de olie in een pan met dikke bodem en bak de uien goudbruin.
2. Voeg de tomaten toe en bak verder voor enkele minuten.
3. Voeg kruidenmengsel A toe en bak enkele minuten verder.
4. Voeg mengsel B toe en bak 2 minuten verder
5. Voeg mengsel C toe en bak goed.
6. Voeg de stukken kip toe en bak. Roer zo nu en dan goed om en bak enkele minuten verder tot de olie zich scheidt van het mengsel.
7. Voeg de melk en de aardappelen toe, sluit af met een deksel en laat alles zachtjes sudderen tot de kip gaar is (30 tot 45 minuten)

8. Voeg fijngemalen pindanoten toe en serveer warm.

Indische groenteschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g haricots verts
4 worteltjes
¼ bloemkool
1 kleine courgette
2 cm gemberwortel
500 g aardappelen
1 eetlepel olijfolie
boter
1 mespunt korianderpoeder
1 mespunt kardemompoeder
1 mespunt kerriepoeder
1 mespunt kurkumapoeder
1 mespunt chilipoeder (of cayennepeper)
enkele verse korianderblaadjes of peterselieplukjes
zout

Bereiding

Maak de boontjes, de worteltjes, de bloemkool en de courgette schoon.
Halveer de boontjes, snijd de worteltjes in plakjes, verdeel de bloemkool in kleine roosjes en snijd de courgette en halve maantjes.
Leg de boontjes in een ruime schaal, voeg er een scheutje water bij en dek de schaal af.
Kook de boontjes 6 minuten op de hoogste stand.
Schil de gember en rasp hem.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes.
Haal de boontjes uit de magnetron en giet ze af.
Doe de olie, samen met 1 eetlepel boter, in de schaal en voeg er het koriander-, kardemom-, kerrie-, kurkuma- en chilipoeder aan toe.
Strooi er de geraspte gember over, dek de schaal af en zet hem ± 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand.
Voeg er vervolgens de aardappelstukjes, de boontjes en de wortelplakjes aan toe, dek de schaal af en laat alles op de hoogste stand ± 10 minuten koken.
Roer tussendoor even.
Voeg er vervolgens de bloemkoolroosjes bij en laat nogmaals 10 minuten koken op de hoogste stand.
Roer er tenslotte de courgettemaantjes door en laat nog ± 6 minuten koken op de hoogste stand.
Breng het gerecht eventueel verder op smaak met wat zout en garneer het met enkele korianderblaadjes op peterselieplukjes.

Indische kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 in stukken verdeelde kip
3 grote, in ringen gesneden uien
½ kopje azijn
½ kopje ketjap
gemberpoeder

Bereiding

Braad de stukken kip aan.
Bak de uiringen tot ze glazig zijn, voeg er de azijn en de ketjap bij en laat de kip hierin sudderen tot het vlees van de botten komt.
Voeg naar smaak gemberpoeder toe.

Indische kip 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 kipfilets
3 uien
9 eetlepels ketjap
6 eetlepels tomaten ketchup
3 eetlepels azijn
½ kopje bruine suiker
2 kleine blikjes tomatenpuree
sambal manis
2 teentjes knoflook
2½ dl water

Bereiding

Kook de kipfilets gaar, laat ze uitlekken en afkoelen.
Meng de ketjap, ketchup, azijn, bruine suiker, tomatenpuree en sambal door elkaar.
Snijd het vlees in stukjes, snijd de ui fijn en fruit deze in een teflon pan.
Voeg de saus en de kip toe en doe er het water bij(niet teveel).
Pers de knoflook erboven en laat alles nog 5 minuten sudderen.

Indische kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kipfilets, in stukjes
1 pakje boemboe ajam paniki (Conimex)
50 g taugé
1 prei, in ringetjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 grote ui, gesnipperd
2 eieren, hardgekookt

Bereiding

Verhit een scheutje olie in een soeppan en bak hierin de ui end e knoflook lichtbruin.
Voeg de gesneden kip, de boemboe en 1 l water toe en breng aan de kook.
Laat de bouuillon ca 15 minuten zachtjes koken.
Schep op een bord en leg in het midden wat fijne preiringetjes en taugé op de soep.
Leg hierop een in de lengte gehalveerd hardgekookt ei.

Wijnadvies: Hardys Sailing Colombard-Chardonnay South Eastern Australia

Indische knoflook-koolsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Conimex			Sterren	



Ingrediënten

•3 teentjes knoflook
•1 limoen
•1,5 l visbouillon (van 1 tablet)
•1 zakje Conimex Kruidenmix voor Nasi
•0,5 spitskool
•400 g stevige visfilet (bijv. roodbaars)
•0,25 zak Conimex Mihoen
•gebakken uitjes

Bereiding

Pel en snijd de knoflook in dunne plakjes.
Was en rasp de schil van de limoen.
Pers de limoen uit.
Breng de bouillon met de kruidenmix, de plakjes knoflook en de limoenrasp in een grote wok op het hoogste vuur aan de kook.
Was en snijd ondertussen de spitskool in smalle reepjes.
Snijd de visfilet in blokjes van ca. 3 cm.
Voeg de koolreepjes aan de bouillon toe en laat ze ca. 3 minuten koken.
Voeg dan de visblokjes toe en laat deze ca. 3 minuten meekoken.
Voeg de mihoen toe en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.
Voeg het limoensap (naar smaak) toe en schep de Indische knoflook-koolsoep in 4 diepe borden of grote kommen en strooi er wat gebakken uitjes over.

Lekker anders kan ook
In plaats van spitskool kun je ook Chinese kool, paksoi of 300 g spinazie gebruiken.
Vervang de visblokjes door 250 g rauwe gepelde garnalen.

Op tafel
Zet sojasaus en/of ketjap en sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Indische kroket

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram tarwebloem
1 prei en wat selderie
6 theelepels suiker
1 kopje ketjap asin
geklutste eieren
1 kg gehakt
zout, peper
2 theelepels nootmuskaat
paneermeel
olie

Bereiding

Zet het gehakt op met 3 koppen water en maak het rul. Prei heel fijn maken en toevoegen. Maak van de bloem een papje met wat water en roer dit goed door het gehakt totdat een gladde massa ontstaat. Af laten koelen, kroketjes ervan maken, paneren en frituren.

Indische lamspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg lamsvlees of lamsbout
taugé
1 aubergine
1 bosje lente-uitjes
200 g spruitjes
200 g sperzieboontjes
200 g worteltjes
3 aardappelen
2 rode pepers
4 teentjes knoflook
10 cm sereh
2 blaadjes salam
4 blaadje laos
1 theelepel koenjit
1 bakje oesterzwammen
santen
zout
peper
ketoembar

Bereiding

Kruid het lamsvlees met zout, peper en ketoembar en bak het in wat olie bruin.
Verhit wat olie in een wok en fruit de ui en de knoflook.
Voeg dan al omscheppend de pepers, de sereh, de salam, de in blokjes gesneden aardappelen, de fijngesneden worteltjes, de koenjit, de boontjes, de spruitjes, de in blokjes gesneden aubergine, 1 cm santen, de oesterzwammen, de taugé en 1 kopje water toe en laat het geheel even sudderen.
Verwarm intussen de oven voor op 200°C.
Doe het lamsvlees in een grote ovenschaal of braadslee en verdeel er de groenten over en omheen.
Zet het gerecht ± 20 minuten in de oven en bedruip het regelmatig met de saus van de groen.

Indische maaltijdsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kleine kipfilets
1 plak knolselderij, in blokjes gesneden
1 stengel bleekselderij, in ringetjes gesneden
400 g diepvries-boontjes
1 bakje champignons
2 hardgekookte eieren, per ei in vieren gedeeld
1 rode punt-paprika
1 koffielepel koenjit/kurkuma/kunir
1 koffielepel sambal manis
2 eetlepel ketjap manis
1 theelepel gemberpoeder OF 2 SCHIJFJES GEMBERWORTEL:
geraspt
1½ l kippenbouillon van (6)blokjes
zout (voorzichtig, want bouillon is al zout)
peper
250 g voorgekookte en gebakken krieltjes.

Bereiding

Kipfilet zachtjes voorkoken (ca. 15 minuten) en dan braden in een weinig vloeibare boter.
Voorgekookte aardappelbolletje/krieltjes met een koffielepel vloeibare boter in een koekenpan op een zacht vuurtje: eerst met deksel ca. 15 minuten en daarna zonder deksel (nog eens 15 minuten) mooi bruin bakken.
Maak alle groenten klaar en wok deze beetgaar.
Laat de bouillon koken en voeg sambal en ketjap toe.
Voeg de kip, de groenten, de stukjes ei en de gebakken aardappeltjes toe.
Meteen opdienen.

Indische Omelet

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Omelet	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 eieren
1 eetlepel fijngehakte uien
1 mespuntje sambal brandal
1 mespunt trassi
2 lepels santen
zout

Bereiding

Klop de eieren met het zout los in een kan. Wrijf in een vijzel de kruiden met de santen door elkaar. Dit papje door de eieren kloppen. Boter in de pan heet maken en van het mengsel een omelet bakken die aan twee kanten lichtbruin moet zijn.

Deze omelet kan men zeer goed als garnering voor de nasi goreng gebruiken. Hij kan echter ook als zelfstandig gerecht gegeten worden.

Indische paksoistamppot met gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de balletjes

300 g rundergehakt
1 eidooier
2 eetlepels ketjap
1 eetlepel mosterd
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel gemberpoeder
een snufje kaneel
1 theelepel sambal
zout en peper uit de molen
1 eetlepel boter

voor de stamppot

1½ kg kruimige aardappelen
1 grote ui
2 preien
1 struik paksoi
1 eetlepel zonnebloemolie
1-2 eetlepels sambal badjak
½ dl magere melk
100 g taugé
25 g boter
peper
zout uit de molen

Bereiding
Kneed alle ingrediënten voor de gehaktballen, behalve de boter door elkaar en vorm er 4 balletjes van.
Bak ze in een pan met dikke bodem in de boter rondom bruin, blus af met een scheutje water en laat ze, met het deksel half op de pan, in ± 15 minuten garen.
Kook intussen de aardappelen in gezouten water gaar.
Snipper de ui en snijd de prei en de paksoi in heel dunne reepjes.
Fruit de ui in de olie glazig, voeg de sambal toe en bak de prei hierin omscheppend 2 minuten.
Roer de melk erdoor, warm goed door, zodat alle vocht verdampt en schep de taugé erbij.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Schep het preimengsel en de boter erdoor en op het laatst ook de rauwe reepjes paksoi.
Serveer direct met het gehakt.

Variatietip: Bak de prei met een geperst teentje knoflook en 1 theelepel kerriepoeder.

Variatietip: Vervang voor een vegetarische variant de gehaktballetjes door een handje emping.

Variatietip: Maak er atjar ketimoen bij: Snijd ½ komkommer in maantjes en ½ rood pepertje in reepjes en

roer er 5 eetlepels azijn, 2 eetlepels gembersiroop en een snufje komijn door. Zwak eventueel af met een scheutje water en laat het een uurtje intrekken.

Indische pindasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 10 2009			Sterren	



Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie;
1 ui, gesnipperd;
3 tenen knoflook, fijngesneden;
3 theelepels sambal manis;
2 cm verse gember, geschild en fijngesneden;
3 kippenbouillontabletten;
1 zakje soepgroente (250 g);
1 stengel sereh;
300 g kipfilet, in stukjes;
6 eetlepels pindakaas;
3 eetlepels ketjap manis;
3 theelepels gemalen koriander (ketoembar);
1/2 citroen, geperst

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan. Bak de ui, knoflook, sambal en gember 2 minuten. Blus af met 1 liter water. Voeg de bouillontabletten en soepgroente toe. Kneus de sereh met een mes (zo komen de aromas beter vrij) en voeg die toe aan de bouillon. Laat de bouillon op laag vuur 30 minuten koken. Voeg na 15 minuten de kipfilet toe. Meng ondertussen de pindakaas, de ketjap en de koriander in een kom. Verdun met een paar lepels bouillon totdat het mengsel de dikte van saus heeft. Roer de pindasaus door de bouillon. Breng de soep op smaak met citroensap en eventueel nog wat ketjap. Verwijder voor het serveren de sereh. Garneer eventueel met wat taugé en rode peper.

Serveertips
Energie 285 kCal- Eiwit 23 g- Vet 17 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie

Indische roerbak met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g mie nestjes
zout
2 uien, gesnipperd
1 - 2 theelepels sambal oelek (Conimex)
1 theelepel laos (Conimex)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar, Conimex)
3 eetlepels zonnebloemolie
400 g Hollandse roerbakmix
200 g gepelde roze garnalen
2 eetlepels ketjap manis (Conimex)

Bereiding

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Fruit intussen de uien met de sambal, laos en ketoembar al omscheppend 5 minuten in de hete olie.
Voeg de roerbakmix toe en bak de groenten al omscheppend beetgaar.
Voeg 1 dl water toe en breng alles aan de kook.
Schep de garnalen, de mie en de ketjap erdoor.
Warm alles goed door.
Lekker met atjar (Conimex) en kroepoek.

Drankadvies: een pilsje

Indische rosbief uit de Römertopf

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 kemirienoten (toko) of hazel- of walnoten
50 g fijngehakte sukade
1 eiwit
1 eetlepel 5-kruidenpoeder (toko)
1 eetlepel bruine basterdsuiker
1 dl ketjap manis
500 g rosbief
½ eetlepel maïzena
zout
peper

extra nodig: römertopf

Bereiding

Hak de noten en de sukade fijn.
Klop de eiwit met het noten-mengsel, het 5-kruidenpoeder, de suiker en 2 eetlepels ketjap los.
Dep de rosbief droog en bestrijk hem rondom met het kruidenmengsel.
Laat de rosbief afgedekt in de koelkast ± 24 uur marineren.
Zet de römertopf ± 15 minuten in ruim koud water, leg de rosbief met de marinade in de römertopf en zet de römertopf met het deksel erop in het midden van de koude oven.
Schakel de oven in op 200°C en braad de rosbief in ± 40 minuten rosé.
Schenk het braadvocht in een pan (laat de rosbief in de römertopf) en
breng het vocht met de rest van de ketjap aan de kook.
Roer de maïzena los met 1 eetlepel water en bind de saus ermee.
Voeg zout en peper toe en snijd de rosbief in plakken.
Lekker met lauwwarme gekruide rijst van 300 g gekookte witte rijst, besprenkeld met een opgelost mengsel van 2½ eetlepel rijstazijn en 2 eetlepels suiker.
Maak een salade van 1 geschaafde komkommer met een dressing van 2 eetlepels olie en 1 eetlepel azijn.

Indische salade van snijbonen en ijsbergsla

Menugang	Salades	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	genietenvanvers.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 gram snijbonen
½ rettich of ramanas
2 tomaten
½ krop ijsbergsla
sap van ½ citroen
1 teentje knoflook
1 tl sambal
1 el ketjap
1 el zonnebloemolie
zout, peper
2 el seroendeng

Bereiding

Snij de snijbonen in schuine stukken en kook ze in wat water met zout beetgaar.
Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Schil intussen de rettich en snij hem in stukjes.
Snij de tomaten in plakjes en de ijsbergsla in reepjes.
Klop een dressing van het citroensap, de uitgeperste knoflook, de sambal, de ketjap, de olie en wat zout en peper.
Leg de ijsbergsla onderin een lage, brede schaal.
Verdeel daar de snijbonen, de stukjes rettich en de plakjes tomaat over.
Druppel de dressing erover en bestrooi de salade met seroendeng.

Indische saucijzenbroodjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

350 gram gemengd gehakt (moet gemengd want rundergehakt wordt te droog)
1 ei, geklutst
OPTIONEEL: 40 gram geraspte kokos (te koop bij de toko en supermarkten)
1 eetlepel groene bosuistengel in kleine, halve ringetjes gesneden
1 ui (niet zo'n debiel grote), kleingesneden
1 theelepel trassi, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngesneden
2 theelepels sambal oelek
1/2 theelepel zout
beetje versgemalen peper
1/2 theelepel nootmuskaat
1 theelepel ketoembar
1/2 theelepel djahe
1 theelepel gula djawa
1 eetlepel ketjap manis
1 pakje bladerdeeg, 10 stuks
2 eitjes om eikluts van te maken dat op de broodjes gekwast moet worden

Bereiding

Stap 1, gehakt voorbereiden
Gehakt, ei, geraspte kokos en bosui goed vermengen in een bak.
Stap 2, boemboe maken
Ui met de trassi gedurende een minuut fruiten in 2 eetlepels olie op niet al te hoog vuur (ui moet glazig worden) en dan de knoflook, sambal, zout, peper, nootmuskaat, ketoembar, en djahe er bijgooien. Nog een minuut fruiten en dan gas uit.
Stap 3, gula djawa en ketjap
Roer de gula djawa en ketjap manis door de boemboe en schep alles op een bord om het af te laten koelen.
Boemboe op bord 800
Boemboe op een plat bord om af te laten koelen
Stap 4, boemboe door het gehakt
Zodra de boemboe voldoende is afgekoeld, meng je 't door het gehakt. Daarna schep je alles in een bakje, afdekken met vershoudfolie, deksel erop en dan een nachtje in de koelkast.
Gehalt afgedekt met folie
Vershoudfolie tegen het uitdrogen
Stap 5, worstjes (10 stuks) fabriceren van het gehakt
Zet een bord of bak op jouw elektronische keukenweegschaal en zet de weegschaal aan, als het goed is, zegt de display: 0 (nul, dus).
Schep het gehakt op dat bord of in die bak en kijk hoeveel 't weegt. Onthou dat gewicht en pak daarvan telkens een tiende en maak daar een worstje van.
(Ha, tot op de gram nauwkeurig 10 gelijke porties!)

Indische saucijzenbroodjes

De laatste keer dat ik deze snack gemaakt heb, woog het gehakt, met alles er al in dus, 560 gram (dat kan trouwens ook zomaar ineens beduidend minder worden wanneer Rupsje Rakus in de buurt van het gehakt is, maar dat terzijde) dus kan ik elke keer 56 gram van het gehakt afhalen en zo maak ik dan 10 worstjes van dezelfde grootte.
Maak de worstjes niet langer dan de velletjes bladerdeeg hoog zijn (of breed, whatever) en maak de worstjes plat.
Worstjes platgemaakt 1000
Platte worstjes in een saucijzenbroodje zijn prettiger om te eten. Echt.
Stap 6, saucijzenbroodjes vouwen
Leg een plat worstje op de linkerhelft van een velletje bladerdeeg en vouw het velletje, over het platte worstje heen, dicht. Druk de rand aan met een vork.
Vouwen A
Soms heb ik weinig tijd en kneed dan een pluk gehakt slechts een beetje in de vorm van een worstje. Met een vork fatsoeneer ik ‘m terwijl ‘ie op het bladerdeeg ligt.
Note: bladerdeeg ontdooit razendsnel, haal ‘t pas uit de vriezer wanneer je op het punt staat om worstjes van het gehakt te maken. Je kunt het beste werken met bladerdeeg dat nog maar net ontdooid is omdat de velletjes dan nog stevig en makkelijk te handlen zijn. Op elk velletje bladerdeeg zit aan 1 kant een beschermingspapiertje, op die kant, nadat je het papiertje hebt verwijderd, moet je de worstjes leggen.
Stap 7, oven voorverwarmen
Haal de bakplaat eruit en verwarm de oven voor op 220 graden.
Stap 8, eikluts
Kluts een ei PLUS 1 eigeel doorelkaar en giet ‘t in een beker. Vind een kwastje en zet ‘m in de beker met eikluts, daarmee ga je zometeen de broodjes bestrijken.
Overigens, je mag wat mij betreft gerust 1 ei gebruiken, maar ik doe dat niet omdat de broodjes met slechts weinig eigeel bestreken niet zo mooi goudbruin worden in de oven.
Stap 9, bakplaat
Knip een passend vel bakpapier en leg ‘t op de (koude) bakplaat. Leg alle saucijzenbroodjes erop en bestrijk de broodjes met de eikluts.
Broodjes bestreken met eikluts
Tijdens het fotograferen loopt de eikluts langzaam naar beneden zoals je ziet, dat is niet de bedoeling dus heb ik dat later, voordat ze de oven ingingen, gefixt met een droog kwastje.
Stap 10, bakken
Zodra de oventemperatuur 220 graden is, schuif je de bakplaat op de middelste rail in de oven. Deurtje dicht, 20 minuten wachten, en dan klaar.
(In mijn oven – net nieuw overigens – duurt het maximaal 20 minuten, maar dat wil niet zeggen dat het in jouw oven precies zo is.

Indische kroket : http://www.kokkieslomo.nl/indische-kroketjes/

Indische spruitjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 bosuitjes
300 g spruitjes
1 rode paprika
1 eetlepel Bakolie (fles á 250 ml, Sense)
1 zakje mix voor tjap-tjoy (60 gr, Conimex)
75 g taugé

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine stukken van ± 1½ cm.
Maak de spruitjes schoon en was ze.
Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verhit de bakolie in een wok en roerbak de bosui, de spruitjes en de paprika ± 5 minuten.
Voeg de mix voor tjap-tjoy en 5 dl water toe en stoof de groenten afgedekt op matig vuur in ± 5 minuten beetgaar.
Was de taugé en schep die door de spruitjes.
Serveer direct.

Indische witte bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

zakje nasi mix
400 g gehakt
1 eetlepel ketjap zoet
1 ei
2-3 beschuiten
zout
gemberpoeder
1 ui
25 g boter
1 pot witte bonen
200 g Chinese kool
sambal

Bereiding

De nasi mix bereiden zoals op de verpakking staat.
Het gehakt aanmaken met ketjap, ei, de fijngemaakte beschuiten, zout en 1 theelepel gemberpoeder.
De ui in ringen snijden.
Van het gehakt kleine balletjes maken.
De boter bruin laten worden en hier de balletjes 10 minuten in braden.
De witte bonen spoelen in een zeef.
De Chinese kool schoonmaken en in kleine reepjes snijden.
Het gehakt uit de pan scheppen.
In het achtergebleven vet de ui fruiten.
De nasi mix erdoor roeren.
Toevoegen witte bonen.
De Chinese kool erbij doen en alles door elkaar scheppen.
Goed doorwarmen.
Het gehakt er bij doen en alles op smaak brengen met peper, zout en ketjap.

Indische wokroll met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 grote struik paksoi
2 grote tomaten
Conimex Wok Olie
400 g (roerbak)vleesreepjes
1 bakje Conimex Boemboe voor Sajoer Tjampoer
1 pak Conimex Wok Rolls
75 g taugé
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Was en snijd de paksoi in repen.
Was en snijd de tomaten in stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1 minuut.
Wok vervolgens de paksoi en de tomatenstukjes 2 minuten mee.
Roer er vervolgens 1 dl water en de boemboe door en ca. 3 minuten zachtjes laten pruttelen.
Bestrijk de wok rolls licht met wat olie en verwarm ze volgens de aanwijzingen op de verpakking (besprenkel ze met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 Watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.)
Schep de vleesreepjes met de groenten op de wok rolls.
Strooi over elk wat taugé en gebakken uitjes en rol ze op.
Leg ze op 3 of 4 borden.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Vervang de vleesreepjes door kip of tofu-wokreepjes. Bestrooi de wok rolls eventueel na het bestrijken met de olie met wat kerriepoeder.

Indische wraps

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

150 g pandanrijst
4 eetlepels zonnebloemolie
400 g kipfilet, in blokjes
2 uien
1 zakje boemboe ajam paniki (Toko Lien)
1 dl kokosmelk (blik, Tropical)
1 zak roerbakgroenten à 400 g
zout
4 Honig Wraps

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit intussen 1½ eetlepel van de olie en bak de kip al omscheppend bruin.
Voeg de ui toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg de boemboe en de kokosmelk toe en laat de boemboe smelten.
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de roerbakgroenten beetgaar.
Breng op smaak met zout.
Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Leg de wraps elk in een diep bord en schep er de rijst, de groenten en de kip met de saus op.
Lekker met een frisse komkommersalade.

Wijnadvies: Atacama rosé

Indoesische pindabouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

750 ml kippenbouillon, van een tablet
3 eetlepels pindakaas
2 eetlepels Wereldkruiden Indonesië (Silvo)
1 à 2 theelepels sambal oelek
40 g alfalfa
20 g tuinkers

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de pindakaas, sambal en kruiden toe en roer met een garde tot de pindakaas is opgelost.
Voeg de alfalfa toe.
Verdeel de bouillon over 4 soepkommen.
Knip de tuinkers af en strooi over de bouillon.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Indonesische kalfslappen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, in ringetjes
2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
500 g kalfslappen, in stukjes
1 eetlepel gemalen koriander
½ eetlepel gemalen komijn
mespunt 5-kruidenpoeder
peper
zout
4 eetlepels ketjap manis
5 eetlepels gemalen kokos
1½ dl kippenbouillon (van een tablet)

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook, de rode peper en de gemberwortel al omscheppend 3 minuten.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend 5 minuten mee.
Strooi de koriander, de komijn, het 5-kruidenpoeder en peper en zout naar smaak erover en schep alles goed.
Voeg de ketjap, de kokos en de bouillon toe en laat het vlees in ± 90 minuten helemaal gaar sudderen.
Voeg zonodig extra water toe.
Lekker met witte rijst en sperziebonen.

Wijnadvies: Riesling Qualitätswein Mosel-Saar-Ruwer

Indonesische mini-rollades met kip en kokosmelk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rode pepertjes
1 eetlepel venkelzaadjes
2 uien
1 eetlepel olie
200 g geroosterde, ongezouten pinda's
8 eetlepels limoensap
zout
4 enkele kipfilets á 150 g
1 dl groentebouillon
4 dl kokosmelk (blik)
cayennepeper
suiker
4 eetlepels fijngehakte munt
1 limoen

Bereiding

Snijd de pepertjes doormidden, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Rooster ze met de venkelzaadjes in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Schil de uien, hak ze grof en stoof ze in de hete olie.
Pureer de pepertjes, venkelzaadjes, uisnippers en pinda's en roer er 2 eetlepels limoensap en wat zout door.
Snijd de kipfilets via één zijkant in de lengte doormidden (laat de helften aan één kant aan elkaar vastzitten), besmeer ze met de kruidenpasta, rol ze op en steek ze met cocktailprikkers vast.
Breng de bouillon met de kokosmelk aan de kook, doe er de vleesrolletjes in en laat ze onder een deksel 30 minuten garen.
Breng de saus op smaak met 6 eetlepels limoensap, cayennepeper, zout en een snufje suiker.
Bestrooi het vlees met de munt, garneer het met schijfjes limoen en dien het op met de saus.
Geef er witte rijst bij.

Drie rollade-tips
- Om het vlees niet te beschadigen als u het met de vleeshamer plat slaat, kunt u het eerst in een diepvrieszakje verpakken.
- Heel zacht vlees kunt u beter tussen 2 lagen vershoudfolie met de deegroller plat rollen.
- Als u de rolletjes met keukengaren samenbindt, kan de vulling er niet uitlopen.

Indonesische riblappen met pindasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rund	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

Ingrediënten

•600 gram riblappen
•1 grote ui
•1-2 teentjes knoflook
•2 eetl. sojasaus
•2 eetl. azijn
•1 theel. sambal oelek
•1 eetl. bruine basterdsuiker
•40 gram braadboter
•pindasaus uit pot of pak, gemaakt volgens de aanwijzigingen op de verpakking.

Bereiding

Hulpmiddelen
Braadpan

Voorbereiding
Laat het vlees op kamertemperatuur komen.

•Snipper de ui en de knoflook.
Roer de sojasaus, de azijn, de sambal oelek en de basterdsuiker door elkaar.

Bereidingswijze
Verhit de braadboter in een pan en braad de riblap aan beide kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan en laat de ui in het braadvet fruiten tot ze begint te kleuren.
Laat de knoflook kort meefruiten (knoflook verbrandt snel en wordt dan bitter).
Blus af met het sojasausmengsel en breng met een scheut water aan de kook.
Leg het vlees in de saus, draai het vuur op de laagste stand, zet een deksel op de pan en laat de riblap in 1 tot 1,5 uur zachtjes gaar stoven. Keer het vlees in die tijd een keer om.
Maak intussen de pindasaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en vervang een deel van het vocht door de braadjus van het vlees.

Serveertips
Geef er zilvervliesrijst bij die volgens de aanwijzingen op de verpakking is gekookt en desgewenst een komkommersalade van blokjes komkommer die is aangemaakt met een dressing van azijn, zout, zoetzure chilisaus en olie.

Indonesische roerbak met tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g snelkookrijst
zout
1 zakje nasikruiden (Conimex)
3 eetlepels zonnebloemolie
375 g tofu naturel, in blokjes
1 rood pepertje, gesnipperd (zonder zaadjes)
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 g winterwortel, in reepjes
1 pak A-partjes, biologisch à 450 g (CêlaVita)
250 g gebroken bonen (diepvries)

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Wel de nasikruiden volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit de olie.
Bak de tofu met het pepertje al omscheppend in de hete olie lichtbruin.
Neem de tofu en het pepertje uit de pan.
Bak de uien met de knoflook in het bakvet al omscheppend goudbruin en gaar.
Voeg de wortelreepjes en A-partjes toe.
Bak ze al omscheppend beetgaar.
Schep de gebroken bonen en de gewelde kruiden erdoor en voeg 1 dl heet water toe.
Bak al omscheppend tot de boontjes warm zijn.
Serveer met de rijst.

Dranktip: sinaasappelsap, aangelengd met gekoeld mineraalwater

Indonesische speklapjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 speklapjes á 125 g
3 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal trassie
1 eetlepel citroensap
1 bosje bosuitjes
3 eetlepels slaolie

Bereiding

Snijd de speklapjes in reepjes en meng die met de ketjap, de sambal en het citroensap.
Snijd de bosuitjes (ook het groen) in stukjes van ± 3 cm.
Verhit de olie in een wok of diepe braadpan op hoog vuur en bak de reepjes vlees in de hete olie al omscheppend in ± 10 minuten gaar.
Voeg na 7 minuten de bosuitjes toe.
Lekker met rijst met pinda's en kokos.

Indonesische spruitjesstamppot

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
zout
1 zakje nasigroenten
30 g boter
700 g spruitjes
3 eetlepels ketjap
2 eetlepels melk
50 g dry roasted pinda's
100 g taugé
½ zakje cassave kroepoek (Conimex)

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.
Wel de nasigroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de boter en roerbak de schoongemaakte spruitjes 5 minuten.
Voeg de gewelde kruiden en de ketjap toe en stoof ze in ± 5 minuten gaar.
Stamp de aardappelen met de melk, de spruitjes, de pinda's en de taugé door elkaar.
Garneer met de cassave kroepoek.

Italiaanse taart met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
500 g kipfilet
3 uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesneden
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (30 g)
3 eieren
250 ml slagroom
1 citroen
5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries), ontdooid

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
In koekenpan 25 g boter verhitten, kipfilets met zout en peper bestrooien en aan elke zijde 3 minuten bakken.
Kip op bord laten afkoelen.
Ui en knoflook in hapjespan met 25 g boter 20 minuten laten stoven.
Salie en rozemarijn (uit Italiaanse kruidenmix) fijnsnijden (rest van kruiden wordt niet gebruikt).
In kom eieren en room losroeren.
Zout, peper, salie en rozemarijn toevoegen.
Citroen goed schoonboenen, schil fijnraspen en rasp door eimengsel roeren (vrucht wordt verder niet gebruikt).
Taartvorm bekleden met plakjes deeg.
Kip in reepjes snijden en met ui- en eimengsel mengen.
Vulling in taartvorm scheppen en gelijkmatig over bodem verdelen.
Taart in oven zetten; na 10 minuten temperatuur verlagen tot 175 °C en taart nog ca. 40 minuten bakken, tot hij goudbruin en gaar is.
Lekker met gemengde salade.

Javaanse gehaktballen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	D.C.Klos			Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 ui
1 ei
3 eetlepels paneermeel
1 theelepel sambal
zout
peper
nootmuskaat
1 theelepel kerriepoeder
3 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels ketjap
1 dl water

Bereiding

Vermeng het gehakt in een kom met de kleingesneden ui, de knoflook, het ei, paneermeel, sambal en het zout, peper de nootmuskaat en het kerriepoeder.
Kneed alles goed dooreen en vorm er 8 ballen van en druk ze een beetje plat.
Verhit de olie in een braadpan en bak hierin de gehaktballen rondom mooi bruin.
Voeg de ketjap en het water toe en breng het geheel aan de kook.
Draai het vuur laag , doe het deksel op de pan en laat het geheel ca.20 minuten sudderen.
Serveer dit gerecht met rijst en een komkommersalade.

Javaanse kerriesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gaar kippevlees
1 grote ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 eetlepel kerrie
1 theelepel djahé
1 theelepel laos
½ theelepel sambal oelek
1 l kippenbouillon
½ rode paprika
1 theelepel citroensap

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook.
Fruit de ui in de olie en voeg de knoflook, het kerriepoeder, de djahé, laos en sambal toe.
Schep alles goed om en voeg vervolgens de bouillon toe.
Laat het geheel aan de kook komen.
Snijd de paprika en het kippevlees fijn en doe deze in de soep.
Laat de soep nog 2 minuten koken en voeg het citroensap toe.

Javaanse stoofschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	rundvlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

750 g kalfslappen
peper en zout
1 theel paprikapoeder
6 sjalotjes
1 rode paprika
250 dl bouillon van blokje
1 eetl
1 klein blikje ananasstukjes
2 eetl. mangochutney

Bereiding

Voorbereiding
Snijd het vlees in blokjes en bestrooi deze met peper en paprikapoeder en de bloem. Pel de sjalotjes en snijd ze doormidden. Snijd de paprika in stukjes.

Bereidingswijze
Doe in de pot: De uitjes, paprika en daarop het vlees. Giet de bouillon erbij en doe de deksel erop. Laat 8uur op stand low staan.
Voeg een uur voor het opdienen de ananasstukjes en de mangochutney toe en roer het voorzichtig met een houten lepel door.
Verdun de saus evt met ananasvocht als deze te dik is.

Serveertips
Lekker met rijst, gebakken of gekookt.
Je kunt ook evt lychees nemen ipv ananas.

Kabeljauw schotel met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kabeljauw	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 stuk(s) paprika (rood)
1 stuk(s) paprika (geel)
1 stuk(s) uien
1 teentje(s) knoflook
1 stuk(s) sinaasappel
1 eetlepel(s) kruiden (nasi)
300 gram kabeljauw (filets)
zout, naar smaak
peper, naar smaak
2 eetlepel(s) seroendeng

Bereiding

Magnetron: Laat de kabeljauwschotel afgedekt in een magnetronschaal in ca. 18 minuten op 100% gaar worden in de magnetron . Laat de schotel nog enkele minuten nagaren.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de paprika schoon en snijd ze in kleine stukjes. Pel en snipper de ui en de knoflook. Pers de sinaasappel uit. Roer de ui, de knoflook en de nasikruiden door het sap. Wrijf de kabeljauwfilet in met zout, peper en 3 eetlepels van het kruidenmengsel. Schep de rest van het kruidenmengsel en de paprika in een ovenschaal door elkaar. Leg de kabeljauwfilet erop en strooi de seroendeng erover. Dek de schaal af en laat de kabeljauw in de oven in ca. 20 minuten gaar worden.

Tip: Aardappel krieltjes met knoflo
Wijntip: Serveer bij deze visschotel eens een fruitige rode wijn. Bijvoorbeeld een Chinon of een Bourgueil. Schenk de wijn gekoeld.

Kabeljauw uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kabeljauw	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
500 gram kabeljauw
3 stuk(s) lombok (rood)
1 stuk(s) paprika (rood)
4 stuk(s) sjalot
2 teentje(s) knoflook
1 theelepel(s) trassi
1 theelepel(s) suiker
1 schijfje(s) laos
2 stuk(s) salam
3 eetlepel(s) olie
1 eetlepel(s) ketjap
2 eetlepel(s) azijn
1 stengel(s) sereh

Bereiding

Boemboe Bali van vis.
Bak de vis, of haal gebakken vis bij de viswinkel. Houdt u van scherp, gebruik dan lomboks; ontpit ze, snijd ze fijn. Houdt u niet van scherp, neem dan paprika's. Haal de zaadlijsten eruit en snijd ze fijn. Pel de sjalotten en knoflook en snijd deze eveneens fijn. Fruit alles met trasi, zout, suiker, laos, salamblaadjes in de boter of olie. Schenk 1 dl water erbij en de ketjap, azijn en doe ook de sereh erbij. Laat het geheel op een matige warmtebron met het deksel op de pan gedurende 10 minuten koken. Doe de reeds gebakken vis voorzichtig in het sausje, het deksel weer op de pan en laat alles nog 5 a 7 minuten sudderen. Serveer met warme rijst, een gekookte of gestoomde seizoengroente, schijfjes verse komkommers of zure augurkjes.

Kacang Hijau soep

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Klapper/kasang	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 1/2 liter water
500 gram kacang hijau
400 gram vlees
zout
selderie
prei

Bereiding

De kacang hijau wassen. Het vlees met de kacang hijau gaar koken in de aangegeven hoeveelheid water, ongeveer 30 minuten. De kacang hijau zeven, de kleingesneden groenten en het zout toevoegen en de soep koken tot de groenten gaar zijn en de soep gebonden is.

Het vlees klein snijden en weer aan de soep toevoegen.

Kacang Hijau Thee (tegen Beri-Beri)

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 liter water
100 gram kacang hijau
1 stukje gember
suiker

Bereiding

In plaats van thee is het heel gezond om iedere dag een kopje kacang hijau aftreksel te drinken.

De kacang hijau opzetten met het water en de gember en koken tot de kacang hijau gaar is. Het gezeefde vocht presenteren in theekopjes en suiker toevoegen.

Kacang Hijau Toetje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Klapper/kasang	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

gekookte kacang hijau
geraspte klapper
Gula Jawa

Bereiding

De kacang hijau vermengen met de geraspte klapper en presenteren met een dikke Gula Jawa-stroop. Gula Jawa stroop maakt men door enkele stukken Gula Jawa 'au bain marie' te verwarmen (zonodig een klein beetje water toevoegen) en de stroop daarna te zeven.

Kacang saus (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 rode uien (of 1/2 gewone)
2 teentjes knoflook
1/2 theelepel sambal
1/2 eetlepel olie
2 eetlepels pindakaas
1 eetlepel ketjap
1 theelepel suiker
asemwater
zout
2 dl water met 1/2 cm santen

Bereiding

De uien, knoflook en trassi fijnwrijven met de sambal en het zout. 1/2 eetlepel olie heet laten worden en hierin het kruidenmengsel fruiten. Dan de pindakaas erbij met de ketjap, suiker en wat asemwater. Alles goed doorroeren en 2 dl water toevoegen. Blijven roeren tot er een gladde saus ontstaat. Santen hierin oplossen en zo goed mogelijk op smaak maken met zout, suiker en citroensap.

Kacang saus (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 kop fijngehakte uien
1 uitgeperste teen knoflook
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
1 theelepel laos
sambal
3 flinke eetlepels pindakaas
gula Jawa
wat azijn
santen

Bereiding

Fruit de uien in wat olie en voeg er de kruiden bij. Roer er de pindakaas door en leng het aan met zoveel santen dat er een gladde saus ontstaat. Gula Jawa, azijn en zout toevoegen en nog een kwartiertje laten sudderen. Als het te dik wordt nog wat santen toevoegen.

Kalfs koteletten uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kalf	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
4 stuk(s) kalfs (kotelet)
10 gram sereh
5 gram knoflook
0,5 theelepel(s) koenjit
zout, naar smaak
1 eetlepel(s) arachide (olie)
2 eetlepel(s) arachide (olie)
160 gram aardappel (zoet)
2 eetlepel(s) palm (suiker)
zout, naar smaak
80 gram petehbonen
5 gram sjalot
2,5 deciliter(s) chili (saus)(zoet)
20 gram petehbonen

Bereiding

Dagin Sapi Moeda dan Peteh Tjina.
Leg de koteletten op een bord en wrijf ze in met de sereh en koenjit, en laat dit 2 uur intrekken (liever een dag) Bestrooi het vlees vlak voor het bakken met zout. Verwarm de oven voor op 200 graden Verhit de olie in een kleine braadpan of oven schotel en schroei de koteletten snel aan beide kanten 1 minuut. Zet de pan in de voorverwarmde oven en laat het vlees 15 tot 18 minuten braden. Bedruip het vlees geregeld om uitdroging tegen te gaan. Neem de koteletten uit de pan.
Voor de saus/gerecht:
Verhit 1 eetlepel olie in een pan met dikke bodem en roerbak de zoete aardappel en de goela djawa 3 tot 4 minuten op matig vuur tot de suiker helemaal is opgelost en de aardappel hiermee is bedekt. Bestrooi met een snufje zout en neem de pan van het vuur. Verhit in een andere pan de rest van de olie en roerbak de petehbonen en sjalotten 2 minuten. neem daarna de pan van het vuur. Giet op ieder bord enkele lepels warme saus Leg de koteletten op de saus. Garneer met de gebakken zoete aardappel en de petehbonen. Strooi ten slotte de pethepitten in de saus. Garneren en serveren.

Kalkoen blokjes [geroerbakken] met appel (Jonagold) en kerrie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kalkoen	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

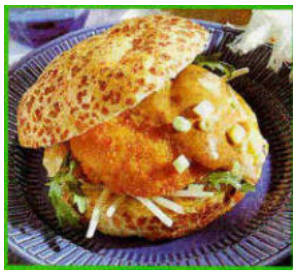
Voor 2 personen
400 gram kalkoen (filets)
2 stuk(s) sjalot
2 stuk(s) appel (jonagold)
25 gram boter
1 theelepel(s) kerrie
1,5 deciliter(s) appel (sap)
2 deciliter(s) slagroom
zout, naar smaak
peper, naar smaak
1 theelepel(s) maizena
1 eetlepel(s) peterselie

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes. Snipper de sjalotjes. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in schijfjes of stukjes. Verhit de boter in een pan en bak het vlees bruin. Voeg na drie minuten de sjalot, de appel en het kerriepoeder toe en bak ze even mee. Schenk het appelsap of de cider in de pan en laat het gerecht in 2 a 3 minuten gaar worden. Schenk de room in de pan. Breng op smaak met zout en peper. Maak de saus indien gewenst dikker met gladgeroerde maïzena. Strooi de peterselie erover.

Kalkoen burger met tauge en bosui

Menugang	Lunch	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kalkoen	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen
4 stuk(s) kalkoen (burgers)
peper, naar smaak
zout, naar smaak
1 theelepel(s) sambal
50 gram tauge
4 stuk(s) brood (tijger)(bol)
1 pot(ten) pinda (saus)
1 stuk(s) bosui

Bereiding

Wrijf 4 kalkoenburgcrs in met peper, zout en een beetje sambal. Bak ze 5 a 10 minuten in de contactgrill of de friteuse. Verdeel taugé over 4 opengesneden broodjes. Leg de burgers erop. Schep er pindasaus op en garneer met in rlngetjes gesneden bosui.

Kalkoen curry met gember, kerrie, kokosmelk en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kalkoen	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 schijfje verse gember
1/2 rode Spaanse peper
2 el olie
1 el kerriepoeder
200 gr kalkoen filet
1 el citroensap
3 dl kokosmelk of santen
zout
1 el fijngehakte verse koriander

Bereiding

Pel de ui en knoflook. Schil de gember. Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper. Hak de ui, de knoflook, de gember en de peper heel fijn. Verhit de olie in een hapjespan. Fruit de ui, de knoflook, de gember en de peper even aan. Roer het kerriepoeder erdoor. Snijd de kalkoenfilet in stukjes en bak ze in het kruidenmengsel even mee. Voeg de kokosmelk en zout naar smaak toe. Sudder het kalkoenvlees in 15-20 minuten zachtjes gaar. Roer de koriander erdoor.
Magnetron: dit gerecht is supersnel klaar in de magnetron. Schep in een magnetronschaal de ui, de knoflook, de gember, de peper, het kerriepoeder, de kalkoen en 2 dl kokosmelk door elkaar. Verwarm het gerecht afgedekt 8-10 minuten op 100%. Roer regelmatig door.

Wijntip: kerrie, kokos en koriander geven de kalkoen zijn oriëntaalse smaak. De wijn die u erbij drinkt moet fris en aromatisch zijn. Bijvoorbeeld een droge Müller- Thurgau uit de Elzas.

Kalkoen reepjes met tomaten yoghurtsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kalkoen	Slank	Nee
Bron	Menu 28-12-1994 No 1			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
1ui
200 gr kalkoenfilet
1 eetlepel olie
2 teentjes knoflook
1 eetlepel ketoembar
1/2 eetlepel djinten
1 eetlepel chilipoeder
1 eetlepel tomatenpuree
1 blikje tomaatstukjes
1 kruidenbouillontablet
1 eetlepel bloem
11/2 dl yoghurt
zout,
peper
1 eetlepel fijngehakte verse koriander of peterselie
Voor 4 personen Verdubbel alle hoeveelheden.

Bereiding

ME00697
Een beetje oosters en behoorlijk pittig hoofdgerecht. Snipper de ui. Snijd de kalkoenfilet in dunne reepjes. Verhit de olie in een hapjespan. Bak de kalkoen reepjes rondom bruin. Schep ze op een bord. Fruit de ui in het bakvet. Pers de teentjes knoflook erboven uit. Bak de ketoembar, de djinten, het chilipoeder en de tomatenpuree ca. 1 minuut mee. Verkruimel de bouillontablet erboven en voeg de tomaatstukjes toe. Schep de kalkoen er weer door en laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes sudderen. Roer de bloem door de yoghurt. Roer dat door de yoghurt. Voeg zout en peper toe. Strooi de koriander erover. Lekker met de knolselderij wortel tagliatelle
Magnetron: schep in een magnetronbestendige schaal de olie, ui, knoflook, kruiden, tomatenpuree, tomaatstukjes en de bouillontablet door elkaar en verwarm ze afgedekt
ca. 5 minuten op vol vermogen. Roer het yoghurtbloemmengsel erdoor en verwarm alles onafgedekt nog ca. 3-4 minuten op vol vermogen.

Wijntip: een Pinot Noir uit de Elzas houdt het midden tussen een lichte, frisse rode wijn en een stevige rosé. Een ideale wijn om bij de pittige kalkoenreepjes met de yoghurtsaus te drinken.
Voorbereiding:. minuten. Bereiding: ca. 20 minuten. Bevat per persoon: 1015/240 kJoules/kcal.

Kalkoen schnitzel [gemarineerd] met koriander en knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kalkoen	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
2 stukken kalkoenborstfilet a 100 gr
1 teentje knoflook
2 el citroensap
1 tl gemalen koriander (ketoembar)
2 el fijngehakte verse koriander
2 el olijfolie
zout
peper

Bereiding

Halveer de kalkoenfilets en sla er met een deegroller tussen twee stukken folie platte schnitzels van. Pers het teentje knoflook uit. Roer de knoflook, het citroensap, de gemalen koriander en de helft van de verse koriander door elkaar. Bestrijk de kalkoenschnitzels met dit mengsel en laat ze een half uur liggen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de schnitzels in ca. 6 minuten bruin en gaar. Leg de schnitzels op twee warme borden. Bestrooi ze met zout en peper. Schep het bakvet erover en strooi de rest van de koriander erover. Lekker met posteleinsalade en witte en wilde rijst met wortel.
Kooktip: lekker met de witte en wilde rijst met wortel.

Kedeleebrood

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

3 koppen kedeleemeel
1 1/2 eetlepel maizena
1 kopje water
1 theelepel zout
1 ei

Bereiding

Van deze ingredienten een deeg kneden. Meel, zout en mais droog door elkaar mengen, een kuiltje in het meel maken, water toevoegen en alles goed door elkaar kneden.

Een warme puddingvorm of een trommeltje, dat goed afgesloten kan worden, invetten en bestrooien met griesmeel of paneermeel en voor 3/4 vullen met het deeg.

Het brood anderhalf uur 'au bain marie' laten koken, uit de vorm laten glijden als het nog warm is (anders wordt het klef door gecondenseerde waterdamp) en laten afkoelen op een broodplank of taartrooster.

Kelia Sumatera (Sumatraanse rundvlees stoofschotel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg riblappen
1 l runderbouillon
4 grote uien
8 grote tenen knoflook
gember
sereh
ketoembar
djinten
koenji
ttrassi
santendaon
djeroek poeroet
2 lombok pepers
8 kemiri noten
zoete aardappel
arachide olie

Bereiding

Snijd de (doorregen) riblappen in stukjes van 2½ bij 2½ cm.
Bak ze in een braadpan met de uien en de knoflook middelbruin.
Maal de noten, de lomboks, de gember, en voeg deze met de kruiden en specerijen aan het vlees toe.
Laat alles een paar minuten zachtjes bakken.
Voeg de runderbouillon toe en laat 2½ uur zachtjes stoven.
Serveren met rijst of mihoen.

Kembang Kol Goreng Gefrituurde bloemkoolroosjes.

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



1 klein bloemkooltje
olie

Beslag:
2 eieren
150 gr. bloem
2 eetl. gehakte selderij
1 theel. palmsuiker (gula jawa)
1/2 theel. peper
1/2 theel. djahé (gemberpoeder)
zout naar smaak
1 theel. limoensap
eventueel 1 eetl. water om een nog mooier en luchtiger beslag te krijgen.

Bereiding

Snijd de roosjes van de bloemkool/broccoli af maar zorg ervoor dat deze niet al te groot zijn. Kluts de eieren op en meng de overige ingrediënten voor het beslag er goed doorheen zodat er een luchtig beslag gevormd wordt. Schep de bloemkoolroosjes voorzichtig erdoor.

Verhit in een wadjan de olie en frituur de bloemkoolroosjes mooi goudbruin. Laat ze eventjes uitlekken op een stukje keukenpapier voor het serveren

Kentang Kering: Indonesische sambal van geraspte aardappel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten
- 1 kg aardappelen
- 2 rode uien
- 5 teentjes knoflook
- 4 rode lomboks (Spaanse pepers)
- stukje verse laos
- 2 salamblaadjes
- 2 eetl gula jawa (palmsuiker)
- zout

Bereiding
Heerlijk bij de Indische rijsttafel: Kentang Kering! Flinterdunne aardappelstokjes die worden gebakken met lombok en kruiden. Deze sambal is het lekkerste met vers geraspte aardappel, maar bij tijdgebrek kun je ook de kant en klare aardappelstokjes kopen en deze verwerken.

- Schil de aardappels en rasp deze boven een grote kom met water in fijne reepjes.
- Knijp de aardappels goed uit boven een zeef en droog ze zoveel mogelijk met een schone doek of keukenpapier.
- Bak de geraspte aardappel krokant in de hete olie en laat ze daarna uitlekken in een zeef.
- Wrijf de lombok fijn met wat zout.
- Doe er de knoflook bij en wrijf deze ook fijn.
- Snij de ui in dunne reepjes.
- Verhit wat olie in de wok en bak hierin de ui tot ze gaat geuren.
- Doe er de lombok-knoflook pasta bij en roer alles goed om.
- Voeg de salamblaadjes en laos toe en laat deze meebakken.
- Voeg dan de fijngesneden gula jawa toe en laat deze smelten.
- Voeg zout naar smaak toe.
- Laat het even zachtjes bakken tot de kruiden zijn ingetrokken en roer dan de gebakken aardappel er doorheen.

Video: http://www.youtube.com/watch?v=mhLrw8XZebQ

Kerak Telor

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Ketan (kleefrijst)
Vulling:
*Eieren, liefst eenden eiren
*Ebbie (gedroogde garnalen)
*Droge gemalen kokos of Serundeng ook mogelijk
*Gebakken uitjes
*Peper, rode peper
*Zout,suiker

Bereiding

De ketan eerst in water een half uurtje weken en
daarna met wat water in een wadjan met deksel laten gaar stomen.
Je kan zodra de ketan gaar is, deze met de bolle kant van een lepel wat verspreiden (uitsmeren), zodat er een dunne laag ontstaat. De ketan wordt dan wat krokanter (ietsjes aangebakken).
Wanneer je een zachtere bodem lekkerder vindt, moet je de laag ketan iets minder dun maken.
De vulling (geklutste eieren, ebbie, droge gemalen kokos, gebakken uitjes en natuurlijk peper,rode peper,suiker en zout)
kan je gewoon op de laag ketan uitgieten en (weer met het deksel erop) laten gaar bakken.
Je moet wel opletten dat je de kerak telor tijdig omdraait, omdat anders de onderkant aanbrandt.
Draai de kerak om zodra de vulling gaar genoeg is, zonder dat de vulling eraf stroomt.

Wanneer de onderkant te snel aanbrandt, moet je het vuur wat kleiner zetten.
Wanneer je droge ebbie hebt, moet je ook die eerst in wat water weken en fijn maken.
Selamat Makan..Eet Smakelijk!

Kerrie Telor

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 hardgekookte eieren
2 lepels fijngehakte uien
1 teentje knoflook
1/2 theelepel trassi
1 theelepel sereh
1/2 theelepel sambal brandal
1/2 theelepel ketoembar
1/4 theelepel djinten
1/2 theelepel kunyit
2 dl santen
2 jeruk purut bladeren
2 salambladeren
zout

Bereiding

Bak alle kruiden (behalve de bladeren) in wat olie samen met de uien en uitgeperste knoflook. Maak er een sausje van met de santen onder goed roeren en voeg er de salam en jeruk bladeren bij. Leg in dit sausje de gepelde eieren, in het geheel of in de lengte doormidden gesneden en laat alles stoven tot het sausje dik is geworden.

Ketan, zwart of wit

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/2 liter ketan
1 1/2 liter water
1/10de blok santen
zout

Bereiding

Kook de ketan op de manier van rijst maar gebruik bij het stomen minder santen

Ketjap saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel sambal
1 eetlepel gehakte uien
1 uitgeperste teen knoflook
2 eetlepels ketjap manis
1 lepel azijn
olie

Bereiding

Wrijf in de vijzel de sambal met de uien en de knoflook tot een dikke brij en bak dit op in wat olie. Roer er de ketjap door met de azijn en wat zout. Even laten doorkoken, op smaak afmaken.

Kip [gedroogd] uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 kilogram kip
4 eetlepel(s) olie
1 stuk(s) asem (gebrande)
1 teentje(s) knoflook
peper, naar smaak
zout, naar smaak
1 stuk(s) citroen

Bereiding

Maak van de asem met wat heet water een papje en zeef de pitten er uit. Pers de knoflook er boven uit. Verdeel de kip in 8 stukken en wrijf deze in met het asemwater. Laat dit minstens een uur intrekken. Wrijf de kip daarna droog en wrijf hem in met peper en zout. Maak een behoorlijke hoeveelheid olie heet in een wok. De stukken kip moeten behoorlijk de ruimte hebben om rond te drijven. Bak de stukken kip lichtgeel en verhoog daarna de temperatuur zodat de buitenkant knapperig bruin kan worden. Garneer de kip met de schijfjes citroen.

Kip [gemarineerd] met kemirinootjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 kilogram kip
10 stuk(s) rawits
7 stuk(s) sjalot
2,5 centimeter(s) kencur
4 centimeter(s) laos
8 centimeter(s) koenjit
2 stengel(s) sereh
8 stuk(s) kemiri (noten)
3 eetlepel(s) rietsuiker
3 eetlepel(s) olie
3 blaadje(s) daun salam
zout, naar smaak
5 stuk(s) sjalot
3 teentje(s) knoflook
4 stuk(s) lombok
1 stuk(s) tomaten
1 theelepel(s) trassi
2 theelepel(s) limoen (sap)

Bereiding

Be Siap Mesisit
Maak de kip schoon en snijd deze aan de buikzijde doormidden over de lengte. Maak de rawits schoon. Pel de sjalotten en de knoflook. Schil de kencur, de laos en de kunyit. Knip het bovenste deel van de sereh en knip de stengel in kleine stukjes. Maak in de cobek of de blender een pasta van dit alles met de kemirinootjes en de palmsuiker. Verhit de olie in de wajan en fruit de pasta met de daun salam. Laat hem afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 graden C. Wrijf de kip van binnen en van buiten in met de pasta. Leg haar op een rooster en schuif deze boven een braadslee in de oven. Rooster de kip in circa 1 uur gaar; keer haar regelmatig. Verwijder het kippevel, neem het vlees van het karkas en snijd het in fijne reepjes. Pel voor de saus de sjalotjes en de knoflook, maak de lomboks schoon; snijd ze fijn. Maak de trasi fijn en snijd de tomaat in smalle partjes. Verhit een beetje olie in de wajan en fruit alles circa 5 minuten. Vermeng het kippenvlees met de resterende marinade, de saus en het limoensap en voeg zout naar smaak toe.

Kip [gemarineerd] uit Bali

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1200 gram kip
4 deciliter(s) kokos (melk)
1 stuk(s) uien
1 eetlepel(s) gember (wortel)
2 teentje(s) knoflook
2 theelepel(s) sambal (oelek)
4 stuk(s) kemiri (noten)
3 eetlepel(s) citroen (sap)
2 eetlepel(s) ketjap (manis)
1 eetlepel(s) basterdsuiker (bruin)

Bereiding

Ajam Bali
Maak de stukken kip droog met keukenpapier en wrijf ze in met wat zout. Verhit 4 eetlepels olie in een braadpan en bak hierin de stukken kip aan alle kanten goudbruin. Wrijf intussen ui, knoflook, gemberwortel, sambal, kemerienoten en sojasaus tot een vrij dunne pasta. Uiteraard kunt u hiervoor ook de elektrische keukenmachine gebruiken (pureer a machine). Neem de gebakken stukken kip uit de pan en laat ze goed uitlekken op keukenpapier. Verhit in een wok 1 eetlepel olie en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de pasta. Voeg daarna de suiker, het citroensap, een beetje zout en de dunne kokosmelk toe. Breng alles onder voortdurend roeren aan de kook. Leg de stukken kip in de saus en laat ze in 20 tot 25 minuten boven een matig afgestelde warmtebron zachtjes gaar worden. Keer de stukken regelmatig om en schep af en toe wat saus over de stukken. Het is de bedoeling dat door het indampen slechts de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid saus overblijft. Doe alles op een voorverwarmde schaal en strooi er e
ventueel enkele eetlepels gefruite uitjes over. Serveer met rijst en een groentegerecht.

Kip [gesmoord] uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 stuk(s) kip
2 stuk(s) lombok
2 stuk(s) uien (rood)
2 teentje(s) knoflook
2 eetlepel(s) klapper (olie)
1 theelepel(s) tamarinde
2 schijfje(s) laos
1 eetlepel(s) ketjap
1 eetlepel(s) azijn
zout, naar smaak

Bereiding

Ajam semur djawa
De kip schoonmaken, in stukjes snijden, Asamgaram en in klapperolie bruin braden. De rode ui en de knoflook heel fijnsnijden en in 1 1/2 eetlepel klapperolie fruiten, voeg er nu wat water bij met de azijn en ketjap, en kook hierin de kip zacht. Dit gerecht mag niet te droog zijn. serveren met witte rijst en bijv. Gado Gado!

Kip bouillon met paddestoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
15 gram paddestoelen
1 stuk(s) kip (bouillon)(tablet)
0,75 deciliter(s) sherry (medium)
2 eetlepel(s) soja (saus)
100 gram kip (filets)
6 stuk(s) mais (kolven)(mini)
2 stuk(s) bosui

Bereiding

Verwarm de bouillon eventueel opnieuw en strooi de uiringetjes erin.ÿWeek de paddestoelen 10 min. in 4 dl heet water. Schep de paddestoelen met een schuimspaan uit de kom. Schenk het weekvocht voorzichtig in een pan, zodat restjes zand achterblijven. Voeg aan het weekvocht het bouillontablet, de sherry en de sojasaus toe en breng de bouillon aan de kook. Snijd de paddestoelen en de kip in dunne reepjes. Snijd de mais in plakjes en de bosui in ringetjes. Voeg de paddestoelen, de kip en de mais toe aan de bouillon en kook alles in 5 min zachtjes gaar.

Kip burger met mierikswortel

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen
4 stuk(s) kip (burger)
2 eetlepel(s) cajun (kruiden)
4 eetlepel(s) mayonaise
2 theelepel(s) mierikswortel (rasp)
peper, naar smaak
zout, naar smaak
4 stuk(s) brood (tijger)(bol)

Bereiding

Bestrooi 4 kipburgers met 2 el cajunkruiden. Bak ze goudbruin en gaar. Laat ze afkoelen. Maak een sausje van 4 eetlepels mayonaise, 2 theelepels mierikswortel (potje), peper en zout. Besmeer er 4 broodjes mee. Verdeel rauwkost en de kipburgers over de broodjes.

Kip drumsticks met ketjap citroen saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen
8 stuk(s) kip (drumsticks)
peper, naar smaak
zout, naar smaak
1 stuk(s) citroen
2 deciliter(s) ketjap (manis)
1 eetlepel(s) gember (poeder)

Bereiding

Wrijf 8 drumsticks in met peper en zout. Rasp heel dun de helft van de gele schil van 1 goed schoon geboende citroen. Vermeng 2 dl ketap manis met 1 eetlepel gemberpoeder en de geraspte citroenschil. Doe alles in een pan en sudder de drumsticks In ca. 25 min. gaar. Keer de drumsticks halverwege.

Kip drumsticks uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
8 stuk(s) kip (drumsticks)
1 eetlepel(s) citroen (sap)
1 theelepel(s) sambal (oelek)
1 theelepel(s) laos
1 theelepel(s) ketoembar
1 theelepel(s) basterdsuiker (bruin)
2 teentje(s) knoflook
1 eetlepel(s) ketjap (manis)

Bereiding

Ajam Pangang
Drumsticks in de magnetron in een afgedekte schaal met bodempje water 8 minuten voorkoken. Droogdeppen en in hapjespan rondom bruin bakken. Uit de pan halen en door overgebleven bakvet, knoflook (fijngesneden), sambal, citroensap, ketoembar, laos, bruine basterd a suiker en ketjap roeren. Kip terugleggen en op heel zacht vuur ongeveer 20 minuten laten sudderen. Regelmatig keren.

Kip filet [gepocheerd] met gember uien en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 stuk(s) uien
2 centimeter(s) gember (wortel)
1 stuk(s) prei
2 eetlepel(s) arachide (olie)
peper, naar smaak
zout, naar smaak
1,5 eetlepel(s) sesam (zaad)
2 stuk(s) kip (filets)
2 deciliter(s) kip (bouillon)
1 eetlepel(s) sesam (olie)

Bereiding

Pel en snijd de ui in heel dunne ringen. Schil en rasp de gemberwortel fijn. Snijd de prei in grove ringen. Was de prei en laat hem goed uitlekken. Schep de ui met de gemberwortel, 2 el olie en 1 1/2 tl peper en 1 1/2 tl zout door elkaar en laat minimaal 25 minuten rusten. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin. Wrijf de kipfilets in met wat peper en zout. Breng in een pan de bouillon aan de kook. Leg de filets in de kokende bouillon en laat ze in ca. 25 minuten gaar worden. De .bouillon moet tijdens het pocheren tegen de kook aan gehouden worden. Verhit intussen de sesamolie in een ruime braadpan of wok en bak hierin de prei al omscheppend in ca. 5 minuten goudbruin en breng op smaak met wat peper en zout. Snijd intussen de kipfilets in dunne plakjes. Verdeel de prei met de kipfilet over een schaal. Schep het uienmengsel erover en bestrooi met het sesamzaad.

Tip: Lekker met gekookte rijst en sperziebonen met amandelen en limoen.

Kip filet [geroerbakken] met peultjes, bosui en perzik

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Hoofdgerecht Voor 2 personen
200 gr kipfilet
1 eetlepel cajunkruiden
2 eetlepels hot tomatenketchup
3 bosuitjes
100 gr peultjes
2 perziken
2 eetlepels olie
1 dl sinaasappel perzikdrank
zout
peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in dunne plakjes. Roer de cajunkruiden door de ketchup en schep de plakjes kip erdoor. Marineer de kip minstens 1/2 uur in de koelkast. Snijd de uitjes in stukjes van ca. 3 cm. Haal de peultjes af. Schil de perziken en snijd ze in schijfjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan. Bak de plakjes kip al omscheppend bruin. Bak de ui en de peultjes ca. 2 minuten mee. Voeg de perzik en de sinaasappel perzikdrank toe en laat alles nog ca. 3 minuten sudderen. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met bulgur of rijst en spitskool in kokossaus.
Wijn tip: een edelzwicker uit de Elzas is fruitig, zacht en fris. Dat sluit goed aan bij de smaken in dit gerecht.

Kip filet met avocado mangosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 stuk(s) avocado
1 stuk(s) tomaten
1 theelepel(s) citroen (sap)
1 eetlepel(s) mango (chutney)
1 theelepel(s) tabasco
zout, naar smaak
peper, naar smaak
2 stuk(s) kip (filets)
1 eetlepel(s) olie

Bereiding

Halveer en schil de avocado. Neem de pit eruit en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de tomaat in kleine stukjes. Schep de avocado met de tomaat, het citroensap en de mangochutney door elkaar. Breng op smaak met tabasco, peper en zout. Wrijf de kipfilets in met zout en peper en een paar druppels tabasco. Verhit de olie in een koekepan en bak de kip in ca. 15 minuten bruin en gaar. Leg de kipfilets op 2 borden en verdeel de salsa erover.

Tip: Worteltjes met gember
Wijntip: Bij zo'n mals, makkelijk gerecht hoort een even malse, geurige wijn. Bijvoorbeeld een witte Sauvignon. Probeer er eens een uit Australië.

Kip filet met bananen kokos saus en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
2 stuk(s) kip (filets)
zout, naar smaak
peper, naar smaak
3 theelepel(s) kerrie (poeder)
2 stuk(s) bosui
1 stuk(s) appel
1 stuk(s) bananen
20 gram boter
1 mespunt(en) gember (poeder)
1,5 deciliter(s) wijn (wit)
1 eetlepel(s) santen
1,25 deciliter(s) creme fraiche
30 gram garnalen

Bereiding

Wrijf de kip in met zout, peper en 1 theelepel kerriepoeder. Snipper de bosui, bewaar wat groen. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Pel de banaan en snijd hem in stukjes. Verhit de boter en bak de kipfilets bruin. Neem ze uit de pan. Doe de bosui en de appel in de pan en bak ze ca. 2 minuten. Voeg de banaan, de rest van het kerriepoeder en het gemberpoeder toe en schenk de wijn erbij. Breng het vocht aan de kook en smelt de santen erin. Leg de kipfilet in de saus en laat ze in ca. 8 minuten gaar worden. Neem de kip weer uit de pan en houd hem afgedekt warm. Pureer de saus, voeg de creme fraiche toe, laat de saus op hoog vuur inkoken en voeg naar smaak zout en peper toe. Schep de saus over de kip en garneer met de bosuiringetjes en de garnalen.
Magnetron: Doe de boter, de ui en de appel in een schaal en verwarm ze ca. 2 minuten onafgedekt op 100%. Roer halverwege alles om. Voeg de banaan, het kerriepoeder, het gemberpoeder, de wijn, de santen en de creme fraiche toe en breng alles op 100% in ca. 2 minuten afgedekt aan de kook. Voeg de kipfilet toe en laat alles in ca. 5 minuten afgedekt gaar worden. Garneer met de bosuitjes en de garnalen. t

Tip: Paksoi [geroerbakken] met papr

Kip in een citroensaus van koriander en bieslook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 drumsticks
gemberwortel van 5 cm, geraspt
3 eetlepels (olijf)olie
1 groene spaanse peper
4 teentjes knoflook, gepeld en geperst
½ theelepel kerriepoeder
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
zout
cayennepeper
200 ml kippenbouillon
sap en rasp van 1 citroen
2 eetlepels vers gehakte korander
1 eetlepel bieslook, gesneden
schijfjes citroen voor garnering

Bereiding

Maak de peper schoon, haal de zaadlijsten eruit en hak het fijn.
Verhit de olie en bak de kip aan alle kanten bruin.
Schep de kipdrumsticks met een schuimspaan uit de pan.
Voeg de gember en knoflook aan de olie toe en bak deze 1 minuut.
Roer er kerrie, komijn, korianderpoeder, zout en cayennepeper naar smaak door en verwarm alles nog 1 minuut.
Leg de kip terug in de pan, voeg de bouillon, het citroensap en de -rasp toe.
Breng alles aan de kook en laat de kip met het deksel op de pan nog 25 minuten zachtjes stoven.
Roer de verse korander en bieslook erdoor.
Serveer de kip met schijfjes citroen.
Lekker met basmatirijst.

Kip karbonades met mosterd roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
8 stuk(s) kip (karbonades)
peper, naar smaak
zout, naar smaak
3 eetlepel(s) mosterd
2 deciliter(s) room (culinair)



Bereiding

Wrijf 8 kipkarbonades in met peper, zout en 1 eetlepel mosterd. Bak ze in ca. 30 min, goudbruin en gaar. Voeg nog 2 eetlepels mosterd en 2 dl Room Culinair toe en laat de saus op hoog vuur ca. 5 min. koken.

Kip karbonades met Spaanse pepers uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

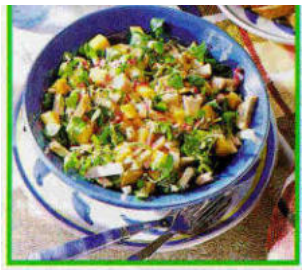
Voor 4 personen
8 stuk(s) kip (karbonades)
3 stuk(s) uien
2 stuk(s) lombok (groen)
1 stuk(s) lombok (rood)
100 gram mix: bali (pakket)
1 eetlepel(s) ketjap (manis)
zout, naar smaak
peper, naar smaak
1 blok(ken) kokos
1 theelepel(s) sambal (badjak)
1 deciliter(s) water

Bereiding

Vel van de kip a karbonade's halen, peper en zout erop, braad ze aan. Snipper de uien en bak ze glazig met de Spaanse pepers. Meng je balimix en ketjap en een theelepeltje sambal badjak met de uien en pepers door elkaar. Schenk er wat water bij plus 1/3 van de kokosblok dan leg je de kip a karbonade's terug in de braadpan en laat het 2 uur zachtjes sudderen tot de kip goed gaar is.

Kip reepjes [gerookt] salade met mango

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen
250 gram kip (filets)(fume)
1 stuk(s) mango
0,5 stuk(s) uien (rood)
150 gram waterkers
3 eetlepel(s) gember (siroop)
3 eetlepel(s) citroen (sap)
3 eetlepel(s) zonnebloem (olie)
peper, naar smaak
zout, naar smaak

Bereiding

Snijd 250 g gerookte kipfilet in reepjes. Maak 1 mango schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel en snipper 1/2 rode ui. Maak 150 g waterkers schoon. Schep alles door een sausje van 3 el gemberstroop, 3 el citroensap, 3 el zonnebloemolie, peper en zout.

Kip salade met bleekselderij, walnoten en ananas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

2 kippenbouten
1 ons gepelde walnoten
verse bleekselderij
kerrie -saus
3 schijven ananas
1 potje selderijsalade
1/2 sinaasappel
4 walnoten
8 mandarijn partjes

Bereiding

De kippenbouten in water met wat zout gaarkoken. Ananas kleinsnijden. Walnoten fijnhakken. Bleekselderij wassen en kleinsnijden. In kokend water even blancheren (3 minuten). Selderijsalade uit laten lekken en kleinsnijden. Als de kip gaar is van vel en botjes ontdoen en kleinsnijden. Alle kleingesneden ingrediënten door elkaar scheppen en op smaak brengen met wat peper en zout. De kerrie -saus maakt u van mayonaise met room en gembervocht en kerriepoeder. De coupes vullen met de salade Hawaii. Wat kerrie -saus er midden op doen. Voor de garnering per coup 1 walnoot, 2 mandarijnpartjes.

Kip soep met ham en bleekselderij

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen
7,5 deciliter(s) water
1 pakje(s) mix: kip (soep)
1,5 stengel(s) bleekselderij
4 plakje(s) ham (dikke plak)
2 theelepel(s) cajun (kruiden)



Bereiding

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de inhoud van het zakje 'Royaal voor 2' toe. Breng de soep aan de kook. Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren 10 minuten zachtjes doorkoken. Maak 1 1/2 stengel bleekselderij schoon en snijd hem in dunne plakjes. Snijd 4 plakjes ham In reepjes. Voeg de bleekselderij 3 minulen voor het einde van de kooktijd toe aan de soep. Breng op smaak met 2 theelepels cajunkruiden. Verdeel de soep over 2 kommen en garneer met de ham.

Kip soep met tauge en omelet reepjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 stuk(s) eieren
1 eetlepel(s) room
1 eetlepel(s) ketjap (manis)
1 theelepel(s) sambal (oelek)
1 eetlepel(s) boter
7,5 deciliter(s) water
1 pakje(s) mix: kip (soep)
100 gram tauge
2 eetlepel(s) uien (gedroogd)(gebakken)

Bereiding

Pittige omeletreepjes en tauge vormen een tikje oosters. Klop het ei los met de room. Breng pittig op smaak met de ketjap en de sambal. Verhit de boter en bak een omeletje van het eimengsel. Laat het omeletje afkoelen en snijd het in reepjes. Breng het water aan de kook en voeg al roerend de inhoud van het zakje 'Royaal voor 2' toe. Breng de soep aan de kook. Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren 10 minuten zachtjes doorkoken. Voeg 2 minuten voor het einde van de kooktijd de taugé toe. Verdeel de soep over 2 kommen. Garneer met de gefruite uitjes en de pittige omeletreepjes.

Kip spies [gemarineerd] uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
600 gram kip (filets)
30 stuk(s) bamboe (scheuten)
1 theelepel(s) venkel (poeder)
1 theelepel(s) komijn (poeder)
1 theelepel(s) ketoembar
0,5 theelepel(s) koenjit
0,5 theelepel(s) kaneel (poeder)
1 centimeter(s) laos (wortel)
1 stengel(s) citroen (gras)
2 teentje(s) knoflook
1 centimeter(s) gember (wortel)
5 stuk(s) sjalot
2 theelepel(s) suiker
1 theelepel(s) zout
2 eetlepel(s) olie
2 eetlepel(s) kokos (melk)
1 stengel(s) citroen (gras)

Bereiding

Maal (of liever nog: wrijf) de laos, het citroengras, de knoflook, de gember, de sjalotten, de suiker en het zout tot een fijne pasta. Snijd het vlees in hele kleine stukjes van ongeveer een halve centimeter en droog het vlees. Marineer het met de pasta en alle andere ingredienten (behalve het olie a cocos melk mengsel en de citroengras kwast) en laat ongeveer 2 a 3 uur staan. Steek 6 a 7 stukjes vlees aan een stokje. Maak een heel heet houtskoolvuur. Leg de stokjes op het rooster en grill ze boven de hete houtskool. Nadat men ze omgedraaid heeft, besprenkelt men ze me het olie kokos melk mengsel met een gekneusde stengel citroengras. Grill tot het vlees gaar, geurig en zacht is.

Klapperpudding (1)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Klapper/kasang	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

750 gram of 3/4 liter dikke santen
200 gram jonge uitgekrabte klapper
50 gram maizena of 1/2 stang agar-agar
50 gram suiker
1 ei

Bereiding

De santen aan de kook brengen. De maizena met wat achtergehouden santen, de eidooier en de suiker tot een glad papje roeren en in een stenen of geemailleerde kom doen. De kokende santen voorzichtig, al kloppende met een garde, toevoegen en nog even 5 minuten op een zacht vuur laten doorkoken. Het met wat suiker stijfgeklopte eiwit wordt luchtig door de massa geroerd, de klapper wordt toegevoegd en men giet de pudding in een met water omgespoelde vorm, waarin ze moet afkoelen.

Men presenteert er koude vanillesaus bij.

Klapperpudding (2)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Klapper/kasang	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 liter melk of dunne santen
75 gram maizena
1 1/2 kopje geraspte klapper
60 gram suiker
mespuntje zout
1 of 2 eieren

Bereiding

De melk of santen koken. Maizena, suiker, eieren, geraspte klapper en wat vocht door elkaar roeren. Hier al kloppende met een garde de santen of melk bij voegen. Nog even opkoken en in een natgemaakte puddingvorm laten afkoelen.

Presenteren met Gula Jawa saus.

kleefrijst salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3



Ingrediënten

200 g longtong (kleefrijst)
4 eieren
200 g sperziebonen
100 g Chinese kool
150 g broccoliroosjes
150 g worteltjes
150 g taugé
1 pepertje
peper en zout
halve komkommer
2 uitjes

Bereiding

Deze salade is een vrij simpele salade maar heeft een lekkere smaak door de diverse soorten groenten die we gebruiken. Rijst kan ingedeeld worden naar de lengte van de korrel. Rond, halflang en lang. Kleefrijst bevat veel amylopectine (een zetmeel) Bij het koken van kleeftrijst klontert deze samen tot een gelatine-achtige massa.

Kook de longtong rijst in ca 12 minuten gaar tot deze gaat kleven
Giet de rijst in een vergiet en daarna in een bakje.
Laat hem afkoelen en snijd hem in kleine blokjes.
Kook de eieren in circa 8 minuten hard.
Pel ze en snijd ze in partjes.
Maak de sperzieboontjes schoon en snijd deze samen met de Chinese kool en de worteltjes in reepjes en kook deze afzonderlijk in ruim kokend water met zout beetgaar.
Spoel alle groenten na het koken direct af met koud water en laat ze goed uitlekken.
Snijd de komkommer in dunne plakjes..
Meng de gekookte groenten, taugé blokjes longtong en komkommer luchtig door elkaar en breng deze op smaak met peper en zout.
Snijd het chilipepertje in zeer fijne stukjes en vermeng deze met de salade..
Pel de uitjes, snijd deze in plakjes en fruit ze in iets olie aan.
Garneer de salade met partjes ei en de uitjes.

Kokos soep met kerrie, ui en spinazie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 kleine ui
50 gr spinazie
1 el boter
1/2 el kerriepoeder
1 1/2 el bloem
1 kippebouillontablet
2 1/2 dl kokosmelk (blik)
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de ui. Was de spinazie en laat ze uitlekken. Verhit de boter en fruit de ui en het kerriepoeder ca. 2 minuten. Roer de bloem erdoor. Voeg scheutje voor scheutje 1 1/2 dl water toe en verkruimel het bouillontablet erboven. Blijf roeren tot de soep gebonden is. Voeg de kokosmelk en de spinazie toe en kook de soep nog ca. 5 minuten zachtjes. Breng hem op smaak met zout en peper.

Kokosnasi met roodbaarsfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Conimex Mix voor Nasi Speciaal
400 g roodbaarsfilet (of een andere stevige visfilet)
800 g roerbakgroenten
6 eetlepels Conimex Geraspte Kokos
Conimex Wok Olie
400 g witte rijst

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Laat de rijst zonder deksel koud worden, geregeld omscheppen.
Meng ondertussen de groentemix (uit het pakje) met 1 dl heet water, ten minste 10 minuten laten staan.
Snijd de visfilet in blokjes van 3-4 cm.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de visblokjes in ca. 3 minuten voorzichtig gaar.
Haal ze uit de wok en houd ze warm (op een warme plaat op het fornuis of in de een lauw warme oven).
Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur.
Laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de groenten ca. 5 minuten.
Meng de gewelde groentemix en de rijst erdoor. Voeg de kruidenmix (uit het pakje) toe en wok 2 minuten.
Schep voorzichtig de gare visblokjes en de geraspte kokos door de nasi.
Schep de kokosnasi op borden of in kommen.

Serveertip: Zet Conimex Sojasaus en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Breng de kokosnasi eventueel verder op smaak met wat citroen- of limoensap. Vervang de visfilet door kip of in blokjes gesneden hamlapjes. Roerbak deze 8 minuten en voeg vervolgens direct de groenten toe.

Komkommer met ketjap

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 stuk(s) komkommer
1 eetlepel(s) olie
1 eetlepel(s) ketjap (manis)

Bereiding

Schil de slangkomkommer, haal de zaaddozen eruit en snijd ze in de lengte door. Snijd de twee helften in partjes. Verhit wat olie in een koekenpan. Voeg de partjes komkommer toe en giet hierover een scheut ketjap. Laat dit alles nu in circa 5 minuten gaar sudderen.

Komkommer saus uit Indonesie

Menugang	Saus	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 stuk(s) komkommer
1 theelepel(s) komijn
125 gram yoghurt (bulgaars)
0,25 theelepel(s) zout
0,25 theelepel(s) paprika (poeder)

Bereiding

De komkommer schillen en in de lengte doorsnijden. Elke helft in dunne plakjes snijden. Een pannetje verhitten op laag vuur en het komijnzaad erin roosteren tot ze wat donkerder worden. De zaadjes af laten koelen en vervolgens vergruizen met een deegrol of fijnstampen in een vijzel. De yoghurt tot een gladde massa kloppen en het komijnzaad en zout erdoor roeren. Enkele plakjes komkommer apart houden voor de garnering en de rest aan de yoghurt toevoegen. Omscheppen. De raita in een schaaltje doen en de apart gehouden plakjes komkommer erop leggen. Bestrooien met paprikapoeder.

Tip: Variatie: U kunt een helft van de komkommer vervangen door een in dunne plakjes gesneden radijs.

Kue lapis - Gestoomde Indonesische laagjeskoek

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

¾ ltr. water, 1/3 blok santen, 2 bladen daon pandan, 250 gr. rijstbloem, 100 gr. maizena
300 gr. suiker

Bereiding

Breng het water aan de kook en smelt hierin de santen tot het opgelost is. Leg dan de pandanbladeren erbij en voeg de suiker toe en haal het van het vuur. Los de rijstbloem en maizena op in wat koud water en voeg het bij de opgeloste santen. Blijven roeren tot het dik wordt en gaar. Dit kan men zien als het wat glazig en van dof weer glimmend wordt. Verdeel het mengsel over 2 pannen. Voeg aan een helft wat rozenstroop toe of rode kleurstof. Neem een schaal met een opstaande rand, vet die in met een dun laagje olie. Giet dan de pudding laagje voor laagje, om en om rood en wit, in de schaal. Laat het goed afkoelen en snij het daarna in punten.
Ook is het mogelijk om de pudding in dunne reepjes te snijden. Strooit men er dan geraspte klapper overheen dan heet de koek "Kue centil".

Kue Lapis 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

* 180 gram rijstmeel, * een snufje zout,
* 180 gram tapioca, * een paar druppels rode kleurstof,
* 400 gram suiker, * aluminiumfolie,
* 9 dl. santen, * plasticfolie.
* 5 zakjes vanillesuiker



Bereiding

Maak een beslag van alle ingredienten (behalve de kleurstof) en verdeel dit mengsel over twee schalen. Vermeng de inhoud van de ene schaal met wat druppels rode kleurstof. Verwarm een stomer ongeveer 10 minuten voor en bekleed de bodem van een springvorm met aluminiumfolie. Schep met een juslepel twee schepjes van het rode beslag in de springvorm (de bodem moet in ieder geval goed bedekt zijn) en laat het ongeveer 5 minuten stomen. Als het laagje goed droog is en glimt, giet u er een laagje wit beslag op. Daarna weer een rode laag, enzovoort. Elk laagje is twee schepjes met een juslepel en elke laag moet ongeveer 5 minuten stomen. In totaal bestaat de koek uit 20 tot 23 lagen. Doe wel een theedoek rond het deksel om condenswater op te vangen. De totale stoomtijd is 2 1/2 a 3 uur. Als het laatste laagje (laat dit even langer stomen; ongeveer 10 minuten) gaar is, laat dan de koek goed afkoelen. Haal hem uit de springvorm, snijd hem in dunne plakjes en verpak die stuk voor stuk in plasticfolie.

Kue Pisang

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

• 3-10 pisang kapok of pisang tanduk, al gaar gestoomd
• 125 grams hunkwe meel
• 1 ¼ litres santan
• 200 gram witte suiker
• ¼ theelepel zout
• 1 zakje vanillesuiker
• pisangbladeren om in te pakken

Bereiding

• Gestoomde bananen schillen en over dwars doorsnijden ter dikte van 1 cm.
• Meel met een gedeelte van de santan vermengen en even wegzetten.
• De rest van de santan even opkoken met de suiker, zout en vanille. Voeg dan de santan met het meel toe, blijf roeren tot de pap gaar is.
• Neem dan een stuk bananeblad, doe daar een schep pap op, leg er een stuk gare banaan op en schep er weer een lepel pap overheen.
• Dichtvouwen zodat je en pakjehebt van ongeveer 4x7 cm. Dan aflaten koelen en opstijven.

Kue Pisang (banaan)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	

Ingrediënten

2 pisang tanduk
45 gram maizena
wat zout
3 zakjes vanillesuiker
6 dl santen

Bereiding

Zet de bananen in de schil met ruim water op en kook ze in circa 1 uur gaar, schil ze en snij ze in de lengte in tweeen en dan weer in drieen. Alle ingredienten mengen, het mengsel laten koken tot het dik wordt. Voeg de pisang partjes toe en laat het afkoelen. Verpak dan de stukjes stuk voor stuk in plastiek, de massa moet goed om de pisang zitten. Het geheel moet voor het verpakken niet te koud zijn, anders wordt het te stijf.

Kue Roti (brood)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 heel, oud, wit brood
2 eieren
1 kopje melk
wat zout
2 zakjes vanillesuiker
4 eetlepels suiker
1 kopje geweekte krenten
1 kopje geweekte rozijnen
1/2 kopje amandelen
1 glas rum

Bereiding

Haal de korst van het brood en week het brood in melk. Kneed het met de geklutste eieren. De rest toevoegen en goed dooreen kneden. Een springvorm van 20 cm invetten met margarine. Het mengsel in de springvorm doen en in de oven bakken tot de bovenkant bruin is (circa 35 a 40 minuten). Af laten koelen en in punten snijden.

Kue Talam

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 rondjes Gula Jawa
2 eetlepels water
45 gram maizena
snufje zout
6 dl santen
3 zakjes vanillesuiker
140 gram witte basterdsuiker

Bereiding

Zet de Gula Jawa op met het water en laat ze smelten. Maak een papje van de maizena, zout en santen en vanillesuiker en voeg dit bij de gesmolten Gula Jawa. Laat alles doorkoken tot het dik wordt, goed roeren. Giet daarna de pudding in een schaal of springvorm (eerst met koud water omgespoeld). Kook vervolgens de ingredienten voor de witte laag totdat het dik is geworden, ook weer goed roeren. Giet dit mengsel dan op de bruine laag, laat het geheel afkoelen, keer hem om op een platte schaal en snijd hem in plakjes.

Kumquat [gepocheerd] met kaneel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu No: 21/22 1994			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen
50 gr suiker
3 dl water
1 stukje pijpkaneel
350 gr kumquats



Bereiding

ME00686A
Roer de suiker door het water en verwarm het op laag vuur tot een lichte siroop ontstaat (het water mag niet koken). Voeg de pijpkaneel toe en breng de siroop tegen de kook aan. Laat de siroop 3 minuten zachtjes trekken. Was ondertussen de kumquats, snijd ze doormidden en pocheer ze tegen de kook aan in de siroop ca. 20 minuten tot ze zacht zijn.

Kwark taart met kokos, mango en ananas

Menugang	Bijgerecht koffie	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Taart	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

150 gram Maria biscuits
1/4 kop gemalen kokos
90 gram gesmolten boter
1 1/4 dl sinaasappelsap
3 gelatine blaadjes
350 gram kwark
1/3 kop basterdsuiker
2 eetlepels citroensap
450 gram mangoblokjes
450 gram geprakte ananas
3 dl slagroom
slagroom
kiwi
mangoschijfjes

Bereiding

Tropische kwarktaart.
Bestrijk een ronde springvorm van 20 cm met gesmolten boter en bekleed de bodem met bakpapier. Maal de biscuits in 20 sec. fijn in een keukenmachine. Meng het kokos en de boter er goed door, schep het mengsel in de vorm en druk het tegen de bodem. Zet de vorm in de koelkast. Doe de sinaasappelsap in een kleine vuurvaste kom en leg de gelatine erin. Laat de gelatine au bain marie oplossen. Klop de kwark met de suiker in ca. 3 minuten glad. Klop het citroensap erdoor en schep vervolgens voorzichtig de mango en ananas erdoor. Klop de slagroom stijf en schep het door het mengsel. Giet vervolgens het mengsel in de vorm, strijk het glad en laat het een nacht opstijven in de koelkast. Garneren met slagroom en plakjes fruit.

Kwee Madoe

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

* 500 gr. bloem, * 2 eetl. kruidnagelen,
* 350 gr. witte basterdsuiker, * 1 eetl. kaneel,
* 7 eierdooiers, * 1 eetl. sukade,
* 100 gr. honing, * zout.
* boter



Bereiding

Klop de eierdooiers en voeg de bloem toe, daarna de basterdsuiker. Roer dit tot een gladde massa en voeg de kruiden en de honing toe. Doe het deeg in een ingevette springvorm en bak het in ongeveer 40 minuten gaar in een oven van 150 graden.

Kwee mangkok - kokoskoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

* 500 gr. rijstemeel, * 1 theel. zout,
* 3 eetl. gist, * 2 dl. santen van 1/4 blok,
* 1 dl. water, * 2 dl. gula djawastroop.
* 1 dl. santen van 1/8 blok.



Bereiding

Kneed een deeg van het meel met gist, water, 1dl. santen (van 1/8 blok) en zout. Blijf gedurende 10 minuten doorkneden. Roer er de overige santen en gula djawa door. Laat het deeg onder een vochtige doek circa 25 min. rijzen. Doe het vervolgens in kommetjes en laat het deeg gaar worden in circa 20 minuten au bain Marie. De pan met kokend water moet afgedekt zijn. Als ze gaar zijn, haalt U de gebakjes uit de kommetjes en bestrooi ze met kokos.

Lalap Ketimoen - Komkommergerecht

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote of 2 kleine komkommers



Bereiding

Was de komkommer en schil hem niet. Snijd hem in de lengte door en doe dat nog eens met de twee helften. Snijd hiervan stukken van 6 cm. U kunt dit koud serveren. Geeft u de voorkeur aan iets lauw, verwarm dan een stomer ongeveer 10 minuten voor en stoom de komkommer ongeveer 3 minuten. Hierbij kunt u elke gewenste saus serveren.

Lalap Lobak - Groente (retich) recept

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Flinke rettich, 5 dl water, zout naar smaak



Bereiding

Schil de rettich dun, was hem goed en snijd hem in plakken van ongeveer 2 cm. Zet een pan op met 1/2 liter water, voeg zout naar smaak toe en kook hierin de plakken ongeveer 10 minuten. Laat de rettich afkoelen en serveer er bij.

Lams blokjes uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
600 gram lams (vlees)
1 stukje(s) foelie
1 stuk(s) paprika (rood)
1 stuk(s) uien
2 stuk(s) paprika (groen)
1 theelepel(s) komijn
4 teentje(s) knoflook
1 mespunt(en) saffraan
250 gram doperwten
1 theelepel(s) koriander
200 gram rijst
1 theelepel(s) mosterd (zaad)
1 eetlepel(s) wijnazijn
2 eetlepel(s) olie
zout, naar smaak
peper, naar smaak

Bereiding

Agneau a l'Indonesienne
Twee uur voor het koken begint leggen we de paprika's onder de grill totdat het vel zwart is. Spoel ze af onder koud water en haal er het vel af. Verwijder ook de pitjes. Hak de rode paprika fijn en snij de groene in julienne. Schil de knoflook. Neem een mortier en doe er de pulp van de rode paprika in, wat foelie, komijn, saffraan, koriander en mosterdzaad. Neem van alle specerijen een halve theelepel. Geef er nog wat zout en peper bij en stamp dit alles tot een pasta, terwijl u langzaam een eetlepel olie toevoegt en de wijnazijn. Snij het vlees in kleine blokjes en doe het in een kom. Geef er de pasta overheen, meng het goed en laat het op een warme plaats twee uur marineren. Schil de ui en snij ze in fijne rondjes. Laat het vlees uitlekken. Verhit wat olie in een pan en sauteer hierin het vlees bruin. Doe dan de deksel op de pan en laat op gedurende 90 minuten zeer zachtjes smoren. Als het nodig is voegt U een of twee eetlepels water bij tijdens het proces, opdat het vlees niet aanbakt en uitdroogt. Kook de rijst. sauteer in wat olie de reepjes groene paprika. Kook de erwtjes. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd van het vlees de marinade toe. Warm nog even door en voeg er de erwtjes en de paprika bij. Serveer het heet met de rijst.

Lams koteletjes uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
8 stuk(s) lams (koteletten)
4 stuk(s) uien
40 gram boter
1 theelepel(s) kerrie (poeder)
2 teentje(s) knoflook
1,5 deciliter(s) wijn (wit)
3 eetlepel(s) slagroom
1 stukje(s) gember (vers)
250 gram rijst
zout, naar smaak
peper, naar smaak

Bereiding

Cotelettes d'Agneau a l'Indienne
Kook de rijst. Geef zout en peper op de koteletten, smelt de boter in een pan, verhit ze en sauteer hierin op hoog vuur de koteletten. Schil ondertussen de uien en hak ze zo fijn mogelijk. Zodra de koteletten bruin zijn halen we ze uit de pan en houden ze warm. Smelt de uien in de boter, laat ze niet bruin worden, geef er zout en peper over, de gehakte gember en wat kerriepoeder. Laat op zacht vuur sudderen. Schil ondertussen de knoflook en pers deze uit. Voeg dit bij de uien zodra deze goed gesmolten zijn en geef er de wijn bij. Laat het enkele minuten koken en voeg de slagroom toe. Kook het nog 3 minuten en controleer de smaak. Corrigeer die eventueel met zout en peper. Leg de rijst in een halve bol op de schaal, omring hem met de koteletten, schenk hier wat saus over en serveer.

Lams reepjes met spinazie uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
500 gram spinazie
250 gram lams (vlees)
2 teentje(s) knoflook
2 eetlepel(s) olie
2 eetlepel(s) ketjap (asin)
3 stuk(s) bosui
zout, naar smaak
peper, naar smaak
2 stuk(s) eieren
100 gram seroendeng

Bereiding

De spinazie ontdoen van dikke stelen en het zand er goed uitspoelen. Daarna met een slacentrifuge goed droogmaken. Het vlees met keukenpapier afdeppen en in smalle reepjes snijden. De teentjes knoflook fijn pletten met de zijkant van een mes en fijnsnijden. Het lichte deel van de bosuitjes in smalle ringetjes snijden. De eieren even lekker los roeren. Verhit de olie in de wok en bak het vlees onder voortdurend roeren en omscheppen. Voeg de knoflook en de spinazie toe en blijf voortdurend roeren. Laten bakken tot de spinazie begint te slinken. Temper daarna de warmtebron en voeg de ketjap, bosuitjes en zout en peper naar smaak toe. Schep alles enkele malen goed om. Blijf omscheppen en voeg het ei er aan toe en laat dit al roerend stollen. Doe het gerecht over in een voorverwarmde schaal. Strooi de seroendeng er over en dien het direct op met gestoomde rijst.

Lekkerbekje met een sausje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

3 lekkerbekjes
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel sambal oelek
1 theelepel laospoeder
1 eetlepel azijn of citroensap
1 theelepel suiker
1/2 kopje water
zout naar smaak

Bereiding

Uien en knoflook heel fijn snijden. In een kleine braadpan wat olie doen en hierin de uien en knoflook heel lichtbruin fruiten. Dan de sambal en laos erbij doen en even doorfruiten tot de sambal wat bruinig wordt, daarna wat water, azijn of citroensap, suiker en zout erbij doen en het geheel even laten doorsudderen. De smaak moet iets lichtzuur zijn. De warme lekkerbekjes op een schaal doen en de saus er overheen gieten. Dit gerecht met warme rijst eten.

Januari 1972 : Lekkerbekje met een sausje

Lelawar van vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 gekookte rebung (betung), 50 gram vlees, ½ theelepel ketumbar, 2
schijfjes laos, 1 theelepel terasi, 3 kemiris, 1 stuk lombok, 3 bawang merah, 2 bawang putih, 1½ glas santan, asam en zout naar smaak.

Bereiding

De rebung in lange reepjes snijden en het vlees grof hakken. De bumbu; fijnmaken en met water of bouillon koken; voeg hierbij het gehakte vlees, daarna de groenten met een stukje daun djerukpurut en het laatst de santan. In plaats van vlees neemt men ook wel stukjes kip.

Lembaran van kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

4 kippenbouten,
zout en suiker naar smaak
750 ml dunne kokosmelk (santen cair)
250 ml dikke kokosmelk (santen asli)
1 serehstengel, gekneusd
3 jerukpurut blaadjes.

Haluskan:
boemboe:
3 teentjes knoflook
1 theel. ketumbar
1 theel trassi
3 cm koenir
3 kemirinoten
3 sjalotten
3 cm laos
1 rode lombok

Bereiding

Rooster eerst de kemiri droog in een pan. Wrijf of maal vervolgens alle ingrediënten voor de boemboe fijn tot een pasta. Verhit in een wok/wadjan wat olie en fruit de boemboe voor 3 minuten. Voeg dan de kip, de sereh, de jerut purut en de dunne kokosmelk toe. Zout en peper naar snaam toevoegen en als de kip bijna gaar is de dikke kokosmelk toevoegen en laten sudderen totdat de kip gaar is.

Lemper. Gevulde rijstrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



1½ kattie ketan, santan van 1 klapper, daun pandan, zout, 1 zacht gekookte kip, wat trassi,wat koenjit, wat gekookte laksa (suun), 10 rode en 5 witte uien, wat fijngesneden daun bawang en daun selderie, peper, zout, een paar lepels klapperolie, pisangblaren (aluminiumfolie).

Bereiding

De ketan wordt gekukust (gestoomd) en gekarut (gemengd) met de santan, die men eerst gekookt heeft met daun pandan en wat zout. Als de ketan gaar is, laat men ze koud worden op de tempeh (ronde, platte mand). Het kippevlees (gehakt) fijn scheuren (Gehakt goed mengen). De rode en witte uien dun snijden en fruiten met de trassi en koenjit in de verwarmde klapperolie tot ze gaar zijn; voeg hierbij het kippevlees (gehakt), de laksa, de daun bawang en de daun selderie, de peper en het zout. De pisang-bladeren knipt men in langwerpige stukken van 12 cm lang, 15 cm breed (of je neemt voor het gemak aluminiumfolie). Neem van de ketan een bolletje en sla dit plat op het aluminiumfolie (eerst de handen en aluminiumfolie wat nat maken met water tegen het plakken van de ketan) tot een formaat van ca 15 bij 10 cm en ook zo dun mogelijk.
Leg wat vulling over de lengte en rol dit dan op.
Het is koud of warm te eten.

Video; http://www.youtube.com/watch?v=eyaaImK9oTY

Linzen (rood) soep met ketoembar, uien, chilipoeder en koriander

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu 20 1994			Sterren	



Ingrediënten

Voorgerecht Voor 2 personen
1 ui
1 eetlepel olie
1 teentje knoflook
2 theelepels ketoembar
2 theelepels chilipoeder
100 gr rode linzen
1 kruidenbouillontablet
2 eetlepels zure room
1 eetlepel fijngeknipte verse koriander of peterselie

Bereiding

Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een pan en fruit de ui zachtjes goudgeel. Pers het teentje knoflook erboven uit. Fruit de kruiden ca. 1 minuut zachtjes mee. Voeg de linzen, het bouillon tablet en 1/2 liter water toe. Kook de linzen in 10-15 minuten gaar. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de soep in 2 borden. Schep de zure room in het midden en strooi de koriander erover. Lekker met geroosterde pitabroodjes.

Lobak sambal tjoeka (sambal van lobaks, rettich of ramanas)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	tournedos.nl, Menno			Sterren	

Ingrediënten

5-6 lobaks, rettich of ramanas
2 sjalotten
2 rode lomboks
3 tl rietsuiker
1 tl zout
4 el azijn

Bereiding

Voor 4 personen, 20 minuten.
Schrap de lobaks en snijd ze in dunne ronde schijfjes.
Pel de sjalotten, ontpit de lomboks en snijd ze fijn.
Doe in een diepe kom de suiker, zout, sjalotten, lomboks en azijn.
Giet dit mengsel over de lobaks.
Laat het een paar uur afgesloten staan.

Loempia

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

20 st loempiavellen, 350 gr witte kool, ½ winterwortel, 2 bosuitjes, ½ prei, 1 ons taugé, ½ rode of groene paprika, 1 klein uitje, 2 schijfjes gember, 2 tn knoflook, 5 takjes (1 el) peterselie, 4 st champignons, 1 kipfilet (±1 ons) of varkensvlees, 3 eieren, ½ tl trassi, ½ tl sambal (of ½ rode pepertje), 1 snufje gemalen kummel, 1 tl bouillonpoeder, ½ tl kerrie, 2 el sesam- of arachideolie, zout en peper

Bereiding

Klop de eieren los met een snufje zout en 1 el water. Verhit een koekenpan en vet deze licht in met wat olie. Schenk er de losgeklopte eieren in en draai de pan rond, zodat de eiermassa zich goed verdeelt over de pan. Bak de omelet op een heel laag vuur aan beide kanten lichtbruin en gaar. Laat de omelet afkoelen en snij er dunne reepjes van met een lengte van ± 1 cm, hou apart.

Verwarm in een pannetje ± ½ l water en los hierin 1 tl bouillonpoeder op. Leg er de kipfilet in en pocheer deze op een laag vuur in ± 20 minuten gaar. Laat de kipfilet uitlekken en afkoelen. Snij de kipfilet dan in piepkleine stukjes, hou apart.

Snipper het uitje, de gember en de knoflook. Hak de pepertjes fijn. Snij de witte kool, de winterwortel, de paprika en de champignons in kleine stukjes of reepjes. Snij de prei en de bosuitjes in dunne ringetjes. Hou alle groenten apart. Wrijf de kummel in een vijzel fijn.

Verhit in een grote koekenpan of een wok de olie en bak hierin de gesnipperde ui, gember en knoflook glazig en roer er tijdens het bakken de sambal of fijngehakte peper en trassi door. Voeg de witte kool, de winterwortel en de kummel toe en bak alles ± 5 minuten op een matig vuur. Schep de massa regelmatig om - om verbranden te voorkomen. Voeg dan de ringetjes prei en stukjes paprika toe en bak de massa ± 2 minuten. Voeg vervolgens de champignons, de bosuitjes en de taugé toe en bak nogmaals 1 minuut. Laat de massa goed afkoelen. Ontdooi intussen de loempiavellen.

Meng door de afgekoelde groenten, de stukjes kip, de reepjes omelet en de fijngehakte peterselie en maak de massa op smaak met wat bouillonpoeder, zout en peper.

Trek de loempiavellen voorzichtig van elkaar. Leg een rechthoekig velletje schuin op het werkblad (jujube). Schep er ± 1 el van de vulling op en vouw de zijwaartse punten naar het midden. Bestrijk de punten met wat water en vouw het als een envelop op. Zorg dat de vulling goed omsloten is door het velletje, anders zal tijdens het bakken de loempia uit elkaar vallen.

Of:

Bestrijk ze met wat water (dit dient als plakmiddel) en doe dit ook met de naar beneden en naar boven gerichte punten. Plak de onderste punt over de vulling (envelop) en rol het pakketje op. Er ontstaat dan een rechthoekig pakketje. Herhaal dit met de rest van de vellen en vulling.

Laat de loempia's ± 1 uur 'drogen' en frituur of bewaar ze in de vriezer. Voor het invriezen de loempia's eerst apart verpakken in een stukje plastic huishoudfolie en daarna in een goed afsluitbare doos of diepvrieszak.

Loempia (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 stuks
50 gram tauge
1 gesnipperde prei
1 eetlepel gehakte selderij
1 teentje knoflook
100 gram gaar varkensvlees
100 gram garnalen
ketjap, sherry
peper, zout

Bereiding

Garnalen fijnhakken, vlees in kleine vlokjes snijden. Olie verhitten en hierin knoflook, prei en tauge zachtjes fruiten. Vlaas, garnalen en selderij toevoegen en het geheel nog 2 minuten al roerende laten bakken. Op smaak maken met ketjap en sherry, peper en zout. Een minuut laten bakken en op een zeef laten uitlekken.

Loempia (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 stuks
50 gram tauge
50 gram gesnipperde kool (witte, spits,...)
50 gram gesneden selderij
1 gesneden prei
1 teentje knoflook
100 gram gehakt
50 gram blokjes ham of kippevlees
peper, zout
vetsin
olie

Bereiding

De groenten goed schoonmaken en drogen. In een paar eetlepels olie knoflook en prei zachtjes fruiten. Het gehakt meebakken en met een vork uit elkaar roeren zodat het kruimelig wordt. De overige groenten erbij doen en nog circa 3 minuten laten bakken, steeds omscheppen. Tot slot de stukjes kip of ham door het mengsel scheppen. De vulling op smaak maken met peper, zout en een snufje vetsin. Dit mengsel in een zeef laten uitlekken zodat overtollig vocht en vet verdwijnt.

Loempia (basis)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	

Ingrediënten

100 gram bloem
1 eiwit
6 a 8 eetlepels water
20 gram maizena
bloem
zout

Bereiding

Het eiwit even opkloppen. Bloem en maizena in een kom zeven. Het eiwit er aan toevoegen en geleidelijk het water en het zout er aan toevoegen. Kneed hiervan een glad deeg.
Een bord met bloem bestuiven (door de zeef), het deeg erop leggen en daarover weer bloem strooien. 1 a anderhalf uur in de koelkast laten staan. Een plank of het aanrecht bestuiven met bloem en hierop het deeg uitrollen. Het deeg in vieren delen en elk stuk opnieuw uitrollen, het deeg moet zeer dun worden uitgerold, tot het bijna doorzichtig is. Telkens opnieuw bestuiven zodat het niet gaat plakken. De deegvelletjes bijsnijden en op een koele plaats zetten.
Later legt men op elk velletje twee eetlepels vulling, bij het dichtvouwen de randen insmeren met wat losgeklopt ei. De loempia's in hete olie bruin bakken.

Loempia saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels azijn
3 eetlepels bruine basterdsuiker
2 teentjes knoflook
2 eetlepels ketjap
wat chili-saus
maizena

Bereiding

Alles bij elkaar mengen. Hierbij de knoflook uitpersen. Wat water toevoegen. Laten koken en dan binden met wat aangemaakte maizena en meteen opdienen.

Loempia vullingen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 10 stuks
250 gram doorregen varkenslappen
250 gram varkensfricandeau en/of flink stuk kleingesneden kip
1 ui
2 teentjes knoflook
1 tahoe koek
1 stuk rebung (bamboescheuten)
250 gram witte- of spitskool (fijngesneden)
1 eetlepel selderij
1 eetlepel vetsin
1 scheut chili-saus
peper, zout

Bereiding

Varkenslappen goed uitbakken, dan de uien en knoflook hierin fruiten. Varkensfricandeau en/of kip erbij. Plakken tahoe in olie bakken en in dobbelsteentjes snijden. Rebung in lange repen snijden. Alle ingredienten bij het vlees doen en op smaak brengen (heel even op laten staan). Als alles is afgekoeld in de velletjes verdelen (tijdens het afkoelen in een zeef laten uitlekken).

Loempiavulling, de enige echte

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

500 gr gemengd gehakt
Uien
Knoflook
Sambal
Gember
Geweekte gedroogde garnalen

Fijn gesneden wortel
Fijngesneden selderij
Fijngesneden spits of Chinese kool
Blikje bamboespruiten fijn gesneden

Trassi
laos
ketoembar
beetje sesamolie
beetje visolie
beetje hoisinsaus

Fijn gesneden omelet
gesneden bosuitjes

Bereiding

Eerst de groenten wokken tot ze bijna gaar zijn en dan in een grote pan doen (geen vuur)
Eerst uien en dan de knoflook wokken tot ietsje bruin, dan licht gezouten gehakt toevoegen en wokken tot lichtbruin en rul, daarna trassi sambal , garnalen en gember erbij en dit ook in de grote pan doen en even mengen met de rest.
Nu der rest van de kruiden, oliën en saus en dit ook goed mengen.
Op het laatst de gsneden omelet en bosui er door mengen

Lontong

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/2 liter rijst
2 eetlepels ketan
1 1/2 liter water

Bereiding

Was de rijst gemengd met de ketan.
Aan de kook brengen met wat zout.
Als de rijst kookt op een laag vuur zetten.
De rijst mag stuk koken en moet zeer gaar zijn.
Spoel een schotel om met koud water.
Strijk hierop de rijst uit.
Af laten koelen en dan in rechthoekige stukken snijden.

Lumpie (variatie op Indonesische lumper) soort Loempia

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

- kwart komkommer
~ 250 ml kokosmelk
~ 1 afgestreken el hete kerrie (± 5 g)
~ 1 grote kipfilet, in kleine blokjes
~ zout en peper
~ 4×100 g gegaarde kleefrijst (± 200 g rauwe kleefrijst)
~ 1 el azijn of citroensap
~ 1 ui, gesnipperd

Bereiding

Snij een plak (± 8 cm lang) van de komkommer en snij er 4 repen van ½ centimeter breed en dik van.
Doe kokosmelk, kerrie, ui, kip, zout en peper naar smaak in steelpan.
Laat het zachtjes pruttelen totdat kokosmelk ingekookt is en er een ‘dik’ mengsel ontstaat.
De kip is inmiddels gaar.
Roer regelmatig over bodem.
Maak de gare, lauwwarme kleefrijst op smaak met azijn of citroensap.
Leg vel plasticfolie op werkbank. Leg in het midden 100 g kleefrijst.
Leg er een vel folie op en rol de rijst uit tot een dunne, rechthoekige plak van 10-12 cm breed en ongeveer 8 cm hoog.
Haal bovenste vel folie eraf.
Leg in het midden een strookje gare kipvulling.
Laat aan alle randen minimaal 1½ centimeter ruimte vrij.
Leg op de kipstrook een reep komkommer.
Rol het geheel strak op en knoop het plastic aan beide kanten dicht.
Maak ‘m warm in de magnetron.
Haal plastic eraf en de lumpie is eetklaar.

“U eet de lumpie als zo’n waterijsje: duw de lumpie uit het plastic omhoog. Doe er wel een servet om, want het kan heet zijn”

Mais koekjes uit Indonesie

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
180 gram bloem
60 gram rijst (meel)
1 theelepel(s) chili (poeder)
zout, naar smaak
peper, naar smaak
1 stuk(s) eieren (losgeklopt)
2,4 deciliter(s) water
1 teentje(s) knoflook
4 stuk(s) bosui
300 gram mais (korrels)
1 pan(nen) olie

Bereiding

Pergedel jangung
Zeef de bloem, rijstmeel, zout, peper en chilipoeder in een kom en maak een kuil in het midden. Roer het ei en water door elkaar en giet het in het kuiltje. Klop het met een pollepel tot een glad beslag of doe het geheel in een keukenmachine. Voeg knoflook, ui en mais toe en roer het met de hand door elkaar. Verhit de olie in een koekenpan en maak hoopjes van 2 eetlepels van het mengsel in de pan. Druk de hoopjes enigszins plat en bak ze aan beide kanten bruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken en bestrooi ze licht met zout.

makreel gerecht

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Broodbeleg	Slank	Ja
Bron	hans leushuis			Sterren	4

Ingrediënten

2 personen

twee eetlepels ketjap, twee theelepeltjes sambal, 100 gram tauge,
halve gesnipperde ui, twee gestoomde of gerookte makreel
4 plakken brood

Bereiding

doe de ketjap in de pan verwarm deze, sambal erbij en de ui erin frituur dit.
dan de tauge erin en dit laten garen tot de tauge nog net knaperig is.
dan in grote stukken de makreel erin en dit geheel goed mengen.

ps
je kunt het ook koud eten of op een toasje

Makreel met ketjap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 grote verse makrelen
1 teentje knoflook
1 grote eetlepel ketjap
citroensap, peper en zout naar smaak
1/4 pak margarine

Bereiding

De makrelen goed wassen, van kop en graten ontdoen en aan de zijkant helemaal opensnijden zodat u 2 open helften krijgt. Daarna goed laten uitlekken. Dan neemt u een grote schaal, waar de 4 vishelften op kunnen, naast en onder elkaar. Voordat u de vis erin doet eerst de schaal goed met margarine besmeren. Nu de vis bestrooien met peper, zout en citroensap en fijngesneden knoflook. Hier en daar een klontje boter doen en in de oven gaar bakken, ongeveer 1/2 uur, dat moet u zelf even zien.
Even voordat het gerecht gaar is doet u de ketjap over de vis en wat maggi-druppels, daarna weer in de oven doen en verder gaar bakken.

Februari 1972 : Makreel met ketjap

Makreel Oblok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 gerookte makreel
2 hardgekookte eieren in plakjes
2 tomaten in plakjes
10 a 15 gehalveerde champignons
wat fijngesneden selderie
sambal naar smaak
2 theelepels kerriepoeder
wat gesmolten boter
zout, peper

Bereiding

Verwijder het vel van de makreel en verwijder de graten. Leg de makreel op aluminiumfolie en bestrooi ze met zout, peper en selderie, de schijfjes tomaat, de champignons, kerriepoeder en wat sambal. Alles goed verdelen, dan de gesmolten boter er over gieten. Het folie goed dicht vouwen en in de oven leggen (op stand 3 a 4 verhit). 15 a 20 minuten erin laten staan.

Mango pudding met kokos saus uit Indonesie

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
5 eetlepel(s) agar agar
2 deciliter(s) water (koud)
2 stuk(s) mango
1 stuk(s) citroen
90 gram suiker
3 stuk(s) eieren
60 gram suiker (bruin)
1 mespunt(en) zout
7 deciliter(s) melk
3 eetlepel(s) kokos (geraspt)

Bereiding

Agar Agar Dengan
Laat de agar agar 1 nacht in voldoende water weken. Pureer de mango in een keukenmachine en voeg citroensap toe. Voeg zoveel water toe dat de hoeveelheid mango en water samen 15 ml bedraagt. Vermeng de agar agar, mango en de suiker in een sauspan en laat het geheel sudderen tot de suiker en agar agar zijn opgelost. Roer regelmatig. Doe het over in een puddingvorm en laat het afkoelen. Doe de eieren en suiker in een kom. Roer ze au a bain a Marie luchtig. Voeg een mespuntje zout en melk en roer het weer goed. Laat de saus au a bain a Marie dik worden. Doe de kokos erbij. Stort de pudding op een bord of schaal en geef de warme of koude saus erbij.

Mango taart met cruesli, kaneel en stroop

Menugang	Bijgerecht koffie	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Taart	Slank	Nee
Bron	Menu 20 1994			Sterren	



Ingrediënten

Nagerecht Voor 2 personen
1 kleine mango
3 plakjes roombotercake
1 theelepel kaneel
2 eetlepels cruesli
1 eetlepel koffieroom
5 eetlepels schenkstroop

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden C. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit. Verkruimel de plakjes cake boven een kom. Meng de kaneel, de cruesli en de koffieroom erdoor en kneed er snel een samenhangend deeg van. Rol dit uit tot een ronde lap van 22 cm. Bekleed een taartvorm van 20 cm doorsnede met het deeg. Bak de taartbodem in de oven in ca. 10 minuten bruin. Schenk de stroop in een koekenpan en leg er de mangoplakken in. Pocheer de mango op laag vuur ca. 10 minuten. Haal de warme mangoplakken uit de stroop en leg ze als een bloem in de taartbodem. Lekker met een bolletje roomijs.

Meerval filet met prei en gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Meerval	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 theelepel(s) gember (poeder)
1 teentje(s) knoflook
2 theelepel(s) sambal (oelek)
1 theelepel(s) sambal (oelek)(trassie)
1 mespunt(en) laos
1 eetlepel(s) citroen (sap)
500 gram meerval (filets)
2 eetlepel(s) olie
1 stuk(s) uien
150 gram prei
1 eetlepel(s) ketjap
1 theelepel(s) suiker
zout, naar smaak

Bereiding

Boemboe bali ikan
Van de gember, knoflook, sambal, laos, citroensap, een kruidenpuree maken. De vis in stukken snijden en bakken. De ui en de prei bakken. Kruidenpuree erdoor. Vis er weer bij. Ketjap, suiker en zout toevoegen en nog even stoven.

Mie [gebakken] met prei en rode pepers

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
150 gram prei
1 stuk(s) peper (spanje)
50 gram tauge
150 gram mie (eier)
zout, naar smaak
1 theelepel(s) koenjit
2 eetlepel(s) olie

Bereiding

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

Mie Goreng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 pers.
500 gram mie
250 gram varkensvlees
100 gram rookspek
150 gram ham
50 gram ui
50 gram prei
50 gram selderij
100 gram kool
50 gram reuzel
4 teentjes knoflook
mespuntje vetsin
mespuntje Jahe
ketjap, zout en peper naar smaak

Bereiding

Er zijn in de handel diverse soorten en kwaliteiten mie. Neem de best verkrijgbare kwaliteit. Eiermie is 1 van die goede kwaliteiten.
Mie gaarkoken in ruim water. In eerste instantie maken we het vulsel voor de bami omdat de gekookte mie zeer vlug gaat plakken wanneer zij gaat afkoelen. Ervoor zorgen dat de mie en het vulsel zo mogelijk gelijktijdig klaar zijn, dan kan men het in zeer korte tijd samenvoegen en plakken voorkomen.
In tegenstelling tot nasi goreng moeten de bami-ingredienten grof gesneden worden. Het vlees in plakjes van anderhalve bij anderhalve centimeter en 2 tot 3 millimeter dik. Uien op normale wijze snijden, kool, selderij en prei grof snijden (3 cm lang en 1 cm breed).
Het varkensvlees en rookspek beide op dezelfde wijze gesneden, met de kruiden en in de reuzel aanbraden. Na deze behandeling het vlees en spek er uit scheppen met een schuimspaan, hierna de reuzel zo heet mogelijk maken (doch niet laten verbranden) en hierin de groenten op de kortst mogelijke manier halfgaar braden, vlees en spek toevoegen en mengen met de gekookte mie tot bami. Het geheel op smaak brengen met zout, peper, vetsin en ketjap. Overdoen op een schaal en afgarneren met rolletjes c.q. fijngesneden ham.
Eventueel kan bij de bami omelet, kroepoek en gebakken ei worden geserveerd.

Mie Goreng (Nur Rahmah)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 pers.
500 gram mie
3 eieren
1 zakje gesneden soepgroenten en/of restjes rauwe gesneden groenten
2 grote uien
250 gram spekreepjes
3 teentjes knoflook
1 rode lombok
zout, peper en Jahepoeder naar smaak
ketjap manis of sedang (kan ook met een scheutje Oestersaus)
chilisaus
1/2 komkommer
1 1/2 eetlepel olie
trassi
1 theelepel runder- of groentenbouillon (poedervorm)

Bereiding

Van de 3 eieren een omelet bakken en laten afkoelen. Oprollen en in fijne reepjes snijden.
In een wadjan de olie verhitten en hierin de trassi, de gesneden uien, de fijngesnipperde lombok (ontpit), de geperste knoflook en het spek aanbakken. Voeg nu de gesneden soepgroenten toe en bak het geheel tot de groenten halfgaar zijn. Breng op smaak met peper, zout en Jahepoeder.
Kook ondertussen gedurende 4 minuten de mie gaar in water met daarin het bouillonpoeder en giet af in een vergiet.
Zodra de groenten halfgaar zijn de mie toevoegen. Voeg nu ketjap en chilisaus naar smaak toe en bak het geheel al roerend nog even door (hoge vlam).
Overdoen in een grote schaal en garneren met de reepjes ei en schijfjes komkommer.
Serveren met wat tafelzuur en eventueel kroepoek.

Mie met kip filet uit Hong Kong

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 pak(ken) mix: hokkien mie
400 gram groenten (hong kong)
400 gram kip (filets)



Bereiding

Hokkien mie
Hokkien Mie stamt uit de keuken van Singapore. In deze culinaire smeltkroes van Azie tret men bijzondere noodle gerechten aan, zoals de populaire Hokkien Mie. Een origineel eenpansgerecht, heel bijzonder door de combinatie van mie en mihoen, pittig gemarineerde kip en veel knapperige groenten. Volg de beschrijvingen die op het pak zijn aangegeven.

Mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 pers.
250 gram mihoen
1 grote ui
200 gram varkenspoulet
1 grote prei
400 gram witte kool
ketjap
citroensap
mespuntje Jahe
1 teentje knoflook
75 gram garnalen
1 bosje selderie
50 gram tauge
peper, zout
stukje trassi
olie

Bereiding

Een flinke pan water aan de kook brengen, als het kookt het gas uitdoen en de mihoen in het kokende water leggen. Precies 3 minuten laten staan, dan voorzichtig overdoen in een vergiet. Afspoelen met koud water en uit laten lekken. Groenten snijden, wassen en uit laten lekken. In hete olie het vlees bakken, de uitgelekte groenten toevoegen, trassi, scheutje ketjap, peper, zout en Jahe erbij. Zachtjes laten stoven tot de groenten bijna gaar zijn. Mihoen en garnalen erbij en warm laten worden. Citroensap erdoor.

Mihoen goreng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 gram mihoen, 350 gram varkensvlees of kip, 150 gram gepelde garnalen, 2 uien, 2 teentjes knoflook, 1 prei, ketjap, peper en zout, reuzel of plantaardige olie.



Bereiding

Breng water aan de kook en doe hier de mihoen ongeveer 3 minuten in (de pan is dan van het vuur af). Spoel de mihoen met koud water af en laat deze uitlekken. Snijd het vlees in kleine stukjes, de prei in schuine reepjes en wrijf de uien en knoflook fijn. Fruit dan de uien en knoflook in de reuzel lichtbruin, voeg hier het vlees bij en bak dit gaar. Voeg de prei, de met water verdunde ketjap, mihoen, garnalen, zout en peper toe. De mihoen met 2 vorken al omscheppend au bain marie verwarmen anders gaat ze vast zitten. Garneer de mihoen met reepjes omelet en ham.

Muchli kari (visballetjescurry)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g witvisfilet (schelvis of kabeljauw)
sap van ½ citroen
1 ei
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
50 g kikkererwtenmeel (besan)
4 verse groene chilipepers, ontpit en fijngehakt
1 middelgrote, fijngehakte ui
2 eetlepels broodkruim
plantaardige olie of ghee om te bakken

voor de saus

100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
7 cm pijpkaneel
2 laurierblaadjes
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen koriander
1½ theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
150 g tomatenpuree
6 dl kippenbouillon
sap van ½ citroen
50 g gedroogde kokos
zaad van 10 kardemompeulen
2 theelepels fenegriekzead
verse korianderblaadjes ter garnering

Bereiding

Leg de filets in een ovenvaste schaal en bedruppel ze met citroensap.
Dek af met folie, zet de schaal in een braadslee en giet er tot halverwege de schaal water bij.
Pocheer 15 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven tot de vis gaar is.
Neem de schaal uit de braadslee en laat de vis afkoelen.
Klop in een middelgrote kom het ei met zout en peper naar smaak.
Zeef het erwtenmeel en voeg al kloppende toe tot een glad en soepel beslag. (Het meel vormt in dit stadium gemakkelijk harde klonten; wrijf ze met de rug van een lepel door de zeef).
Pluk de vis uiteen, verwijder vel en graatjes en voeg de vis aan de kom toe met chilipepers, ui en broodkruim.
Meng tot een stijve pasta en vorm hiervan circa 20 balletjes ter grootte van een abrikoos.
Verhit de olie in een diepe pan met dikke bodem en frituur de balletjes in porties gelijkmatig bruin.
Schep ze eruit met een schuimspaan, laat ze uitlekken op keukenpapier en houd de visballetjes warm in een warme oven.

Muchli kari (visballetjescurry)

Saus: Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit de ui en knoflook in 4-5 minuten goudgeel op een matig vuur.
Voeg kaneel, laurier, komijn, koriander, kurkuma en chilipoeder toe en roerbak nog 2 minuten.
Roer de tomatenpuree erdoor, draai het vuur hoger en breng al roerende aan de kook; voeg langzaam kippenbouillon en citroensap toe.
Strooi er 1 theelepel zout en de kokos over en laat de saus nog 10 minuten zachtjes pruttelen.
Maal de kardemom- en fenegriekzaden in een vijzel.
Roer ze door de saus, temper het vuur en voeg de visballetjes toe.
Laat nog 5 minuten zachtjes doorwarmen.
Doe alles over in een schaal, garneer met toefjes koriander en dien op.

Mundu-Mundu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 ons gehakt
1 lombok
2 kemiri
1 schijfje laos
1 schijfje kencur
5 uien
1 theelepel trassi
1 kopje santen
asem en zout naar smaak

Bereiding

De kruiden fijnwrijven.
Alle ingredienten in de wadjan met een paar eetlepels olie (het liefst olie waar aardappelen in zijn gebakken).
Koken tot de olie eruit komt.

Nasi Goreng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

veel aan dobbelsteentjes gesneden stukjes vlees
gaar gekookte rijst
1/2 kleingesneden kool
veel gehakte uien
2 teentjes geperste knoflook
3 theelepels ketoembar
2 theelepels kunyit
2 theelepels sambal trassi
wat gesneden ham
1 kopje gekookte en gepelde garnalen
2 lepels fijngehakte selderij (groen)

Bereiding

Olie heet laten worden en hierin uien, knoflook, ketoembar, kunyit en sambal fruiten.
De kool erbij en dan de stukjes vlees, garnalen en zout naar smaak.
Voeg de rijst er beetje bij beetje bij en bak alles onder continue omscheppen op.
Meng op het laatste de snippers ham en selderij erdoor.
Serveer met atjar of augurken, schijfjes tomaat en komkommer en voor iedere eter een gebakken ei.

Nasi goreng I.

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Rijstrecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kookotheek.com			Sterren	



Ingrediënten

Benodigd voor 4 personen:

4eieren
200 ggarnalen
200 gham, gesneden
2 elketjap, Chinese
4 elketjap manis
250 gkipfilet
5 tknoflook
¼komkommer
175 gmargarine
-peper
1prei
1 elsambal oelek
1 bsselderie
3uien
-uitjes, gefruite
250 gvarkenslappen, magere
1 tlvétjin
-zout

Bereiding

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Snijd de kipfilet in kleine stukjes.
Snijd de uien in fijne ringen.
Snijd de knoflook fijn.
Was de prei.
Snijd de prei in ringetjes.
Was de selderie.
Snijd de selderie
Fruit de stukjes vlees en kip in margarine totdat ze halfgaar zijn.
Voeg de uien en de knoflook toe.
Fruit het geheel tot het vlees gaar is.
Voeg de prei, selderie, garnalen en sambal toe.
Fruit het geheel even goed door.
Voeg de ketjap manis toe.
Voeg de Chinese ketjap toe.
Kruid het geheel verder op smaak met zout, peper en vétjin.
Dien de nasi goreng op in een schaal gegarneerd met plakjes komkommer en in reepjes gesneden ham.
Stooi er de gefruite uitjes op.
Serveer de spiegeleieren er apart bij

Bereidingstijd:35 min.

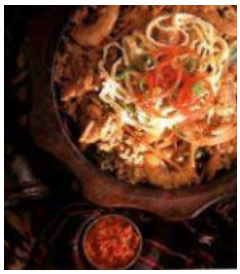
Nasi goreng I.

kJ:-
Kcal:-
Eiwit:- g
Koolhydraten:- g
Vet:- g

Tip:Lekker met kroepoek oedang, atjar tjampoer, saté manis en sambal gandaria.

Nasi goreng of bami goreng.

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 pak bami of rijst (400gr),
ca 1ons speklapjes,
1 ui,
beetje sambal,
1/2 bouillontablet,
2 eieren,
chinese kool (ca 2 blaadjes),
ca 4 champignons,
trassie (1 kleine pink),
olie,
prei en ketjap manis

Bereiding

Snij het spek in kleine blokjes en bak ze in de olie. Haal het spek uit de pan. Bak 2 omeletten van het ei. Snij de ui, en knoflook en de prei heel fijn. Fruit nu eerst de ui even voor, doe de knoflook, sambal en de verkruimelde trassie erbij. Dan een heel klein beetje water met het bouillontablet. Snij de omelet in reepjes. Schep de fijngesneden champignons en de prei en de chinese kool en de spekblokjes erdoor. Op niet te hoog vuur want het moet knapperig blijven. Dan de gekookte rijst of bami erdoorheen scheppen. Op smaak maken met de ketjap.

Nasi Goreng Special

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 pond speklappen (niet te vet)
10 kemiri
6 teentjes knoflook
stuk trassi
4 uien
1/2 klein potje gesneden stemgember
400 gram verse groenten zoals: kool, tauge, prei, wat worteltjes,etc...
2 rode lomboks
2 theelepels ketoembar
zout, ketjap
2 theelepels laos
2 theelepels sereh

Bereiding

De speklappen kruiden met het zout, laos, sereh en ketoembar en wat ketjap.
Even laten intrekken en dan vlug bruin bakken.
Uit de pan halen en laten afkoelen, daarna kleinsnijden.
In de olie de samengewreven kemiri, knoflook en trassi met de fijngesnipperde uien fruiten (circa 10 minuten).
Dan de schoongemaakte groenten erbij met de lombok (fijngesneden), ook weer circa 10 minuten laten sudderen.
Het vlees meebakken en 2 eetlepels ketjap erbij doen.
Gekookte, afgekoelde rijst bijmengen en onder goed doorroeren opbakken.
Serveren met atjar, gebakken eieren en fruitjes.

Nasi Goreng, de echte

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

300 gr nasi putih (gekookte witte rijst)
350 gr varkensfilet, hamlap of schouderlappen, in blokjes
75 gram ontbijtspek of gekookte achterham, heel klein gesneden
100 gr gepelde en gekookte garnalen (wat ook lekker is: gedroogde garnalen, deze wel eerst wellen in warm water)
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels olie (plantaardig, geen olijfolie)
1 prei, fijngesneden
BOEMBOE:
4 grote sjalotten
200 gram taugé
bosje bladselderij, alléén de blaadjes
1 theelepel korianderpoeder (ketoembar)
3 teentjes knoflook
3 rode Spaanse pepers
2 theelepel trassie oedang
1 theelepel zout
4 eieren
peper
zout
snufje geelwortelpoeder (koenjit) voor in de omelet

Bereiding

Nasi Goreng is er natuurlijk in vele vormen, onderstaand recept van grootmoeder en moeder, geboren en getogen in indonesie net als ondergetekende, veel kookplezier.

Wrijf of maal de fijngesneden knoflook, sjalotten, Spaanse pepers en trassie met het zout fijn. Fruit deze net gemaakte boemboe in de olie in een wok/wadjan half gaar.
Vervolgens al roerend het vlees en de (gewelde) garnalen toevoegen. Schep dan de rijst door het mengsel, vervolgens de ketjap en bak dit verder op.
Als alles goed vermengd, gebakken en heet is, dan de fijngesneden prei er doorheen mengen. Even laten meebakken.

OMELET
Klop de eieren los met een eetlepel water, peper, zout en geelwortelpoeder. Verhit olie in een koekenpan, bak op laag vuur een omelet. De omelet moet wel gaar worden, maar mag niet te veel kleuren. Schud de omelet op een bord, laat iets afkoelen, en snijd in smalle reepjes.

SERVEREN
Schep de nasi goreng op een grote schaal, leg er de reepjes omelet op. (Je kunt ook gewoon wat spiegeleieren bakken en erop leggen)
Als garnering zet je verder op tafel: zilveruitjes en augurkjes (de Nederlandse versie van atjar), seroendeng, potjes sambal in verschillende smaken (bijvoorbeeld manis, badjak, peteh, djeroek peroet), ketjap manis (die van Kaki Tiga is lekker), atjar tjampoer (uit een potje of eigengemaakt) of een simpele

atjar ketimoen (komkommerzoetzuur), gebakken uitjes en natuurlijk diverse soorten kroepoek. Eet smakelijk! En neem er vooral een koel glas bier bij.

Nasi Keboeli - kruidige rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 pers.
1 kip van circa 1 1/2 pond
1 uitgeperste teen knoflook
2 lepels fijngehakte uien
2 jeruk purut blaadjes
1 lepel ketoembar
1/2 lepel djinten
1/2 lepel laos
1 lepel sereh
1 theelepel Jahe
zout
VERDER:
wat foelie
'n paar peperkorrels
wat kaneel
1 theelepel Jahe

Bereiding

Doe de kruiden in een pan en giet er 1 liter water bij.
Leg de kip erbij en kook ze gaar.
Snijd ze dan in stukken en bak ze bruin in de boter.
Stamp het tweede kruidenmengsel in de vijzel fijn.
Kook de rijst in de kippenbouillon en voeg hieraan het tweede kruidenmengsel toe.
Is de rijst gaar en droog, serveer ze dan met de stukken gebakken kip en gefruite uitjes over de rijst.

Nasi Kebuli (kip met gekruide rijst en ananas)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip & Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jeroen			Sterren	3



Ingrediënten

2 el. plantaardige olie
1 grote rode of gewone ui, gesnipperd
6 tl. fijngehakte knoflook
4 tl. fijngeraspte gember
2 tl. korianderpoeder
1 tl. nigellapoeder
1/2 tl. versgemalen zwarte peper
1/4 tl. geraspte nootmuskaat
een stukje kassie of een kaneelstokje van 5 cm.
6 kardemompeulen, opengesneden en geplet
2 kruidnagels
300 gr. kipfilet, in blokjes van 1 cm.
685 ml. warme kippenfond
1 stengel vers citroengras, alleen de onderste 10 cm. geplet
1 tl. zout
350 gr. langkorrelige rijst, gewassen en uitgelekt
200 gr. ananas in blokjes, vers of uit blik
2 el. gefrituurde sjalotjes, ter garnering
takjes verse koriander of munt, ter garnering

Bereiding

1. De olie verhitten. Uien, knoflook en gember 3 min. bakken. De koriander, nigella, peper, nootmuskaat, kassie, kardemom en kruidnagels erbij doen en 1 min. bakken.

2. De kip toevoegen en op een laag tot middelhoog vuur ongeveer 3 min. meebakken tot het vlees van kleur veranderd.

3. De warme kippenfond erbij gieten. Citroengras en zout toevoegen, alles aan de kook brengen, deksel op de pan leggen en 5 min. zachtjes doorkoken tot het vlees gaar is. De kip met een schuimspaan in kleine kom scheppen.

4. De rijst in de fond strooien, aan de kook brengen 5 min. zonder deksel zachtjes koken tot de fond helemaal is opgenomen door de rijst. De kipblokjes erop leggen. Het deksel op de pan leggen en alles op een heel laag vuur nog 10 min. verwarmen.

5. De stukjes ananas toevoegen en met een vork omscheppen. Het kaneelstokje en het citroengras uit de pan nemen. De rijst in een schaal overdoen en garneren met de sjalotjes en de koriander of munt.

Nasi koenig - gele gekruide rijst.

Menugang	Bijgerecht	Soort	Rijstrecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	-	Slank	Nee
Bron	Conimex			Sterren	

Ingrediënten
Benodigd voor 4 personen:

1 tknoflook
1½ tlkoenjit
2 elolie, arachide-
300 grijst
5 dlsanten
1ui

Bereiding
Maak de ui schoon.
Snipper de ui.
Pel de knoflook af.
Hak de knoflook ragfijn.
Verhit de olie.
Fruitde ui in de olie tot hij glazig ziet.
Schep de knoflook door de ui.
Voeg de rijst, onder voortdurend omscheppen, er beetje bij beetje bij.
Blijf alles zolang omscheppen tot de rijstkorrels er enigszins 'glazig' uitzien.
Schenk de santen bij de rijst.
Voeg de koenjit toe aan de rijst.
Roer de rijst door tot de santen aan de kook is gekomen.
Leg de deksel op de pan.
Temper de warmtebron.
Laat de rijst in 18-20 minuten zachtjes gaar koken.
Neem de deksel van de pan.
Schep de rijst met een grote (vlees)vork om.
Laat de rijst even droogstomen.
Schep de rijst in een voorverwarmde kom.

Bereidingstijd:35 min.
kJ:-
Kcal:-
Eiwit:- g
Koolhydraten:- g
Vet:- g

Tip 1:Nasi koenig past uitstekend bij gerechten met varkensvlees òf met kip.
Bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.
Tip 2:Nasi koenig krijgt een nog kruidiger smaak wanneer u tegelijk met de koenjit ook nog 1 tl kerrie djawa toevoegt.

Nasi Koening - Gele rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 el plantaardige olie, 1 tl gemalen koenjit,1 tl gemalen ketoembar,1/2 tl gemalen djintan,400 g langkorrelige rijs gewassen,500 ml kokosmelk,250 ml water, 4 kerriebladeren, 1 kaneelstokje

Bereiding

Verhit de olie in een grote steelpan. Roerbak de koenjit, ketoembar, djintan en rijst 1 minuut om de rijst te bedekken met de kruiden en fruit tot het aroma vrijkomt.
Voeg dan de kokosmelk, het water, kerrieblad en het kaneelstokje toe en breng het aan de kook. Temper de warmtebron en laat het mengsel 10-12 minuten koken totdat de vloeistof is opgenomen.
Doe de rijst in een rijststomer en stoom de rijst 10-12 minuten of tot de korrels licht zijn geworden. Als u geen rijststomer hebt, haal dan de pan van het vuur en laat die 10 minuten afgedekt staan.
Haal tot slot het kerrieblad en het kaneelstokje eruit en serveer de rijst meteen.

Noedels met gewokte garnalen en sla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

½ krop ijsbergsla
2 tomaten
200 g rauwe gepelde garnalen
125 g Conimex Wok Noedels
2 teentjes knoflook
Conimex Wok Olie
1 ui
Conimex Sweet Chili Saus

Bereiding
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Was en snijd de tomaat in stukjes.
Pel en snijd de knoflook in plakjes en de ui in halve ringen.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen, de knoflook en de ui ca. 3 minuten.
Voeg de slareepjes en de noedels toe en wok deze ca. 2 minuten mee.
Schep de noedels in diepe borden of kommen.
Ieder voegt aan tafel Sweet Chili Saus en blokjes tomaat naar smaak toe.

Serveertip: Breng de noedels met gewokte garnalen en ijsbergsla aan tafel verder op smaak met Conimex Sweet Chili Saus, blokjes verse tomaat en eventueel verse fijngehakte bladselderij.

Variatietip: Vervang de garnalen door blokjes visfilet of kipfilet (10 minuten roerbakken). Voeg met de noedels voor een frisse smaak 2 eetlepels citroensap of voor een licht zoete smaak 2 eetlepels gembersiroop toe.

Oedang Goreng - Gebakken gekruide garnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



1 el plantaardige olie, 24 rauwe garnalen zonder kop en schaal
Voor de boemboe: 3 teentjes knoflook gehakt, 2 kleine lomboks zonder zaad en gehakt, 3 tl gehakte djahé, 1 stengel sereh gehakt, 1 tl gemalen ketoembar, zout, 2 tl plantaardige olie.

Bereiding

Plet of stamp de ingrediënten voor de boemboe fijn in een vijzel met stamper of een keukenmachine. Leg de garnalen in een schaal en giet de marinade eroverheen. Laat de saus goed intrekken. Verhit de eetlepel plantaardige olie in een wadjan. Roerbak de garnalen 3-4 minuten of tot ze gaar zijn.
Serveer de garnalen met nasi goreng of witte rijst.

Oerapan - Indische droge groenteschotel, koud of warm te eten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

200 gram witte kool, 200 gram taugé, 100 gram sperziebonen, 1/2 a 3/4 dl slaolie, 3 teentjes knoflook
1/2 eetlepel assem, 1 a 1 1/2 dl water, 150 gram geraspte kokos
Boemboes:
1 plakje kentjoer, 2 theelepels sambal oelek, 1 theelepel trassi, 2 theelepels suiker, 1 theelepel vetjin
zout naar smaak

Bereiding

Was de kool en snijd hem in fijne reepjes en was de taugé. Stoom dit ongeveer 10 minuten in een voorverwarmde stomer. De groenten mogen niet al te gaar zijn. Was de sperziebonen en breek ze doormidden. Kook ze met een beetje water halfgaar. Snijd de knoflook fijn en fruit die met alle boemboes in slaolie. Voeg de geraspte kokos toe en fruit die mee. Los de assem op in water en voeg dit erbij. Doe daarna de groenten erbij en roer goed, totdat het water is verdampt. Verwijder voor het opdienen de kentjoer.

Oerappan

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

150 gram jonge kaspebladeren of jonge daun kacang
250 gram kacang panjang
100 gram tauge
1/2 jonge klapper
2 rode lomboks
5 lombok rawits
2 theelepels trassi
1 daun juruk perut
2 schijfjes kencur
2 teentjes knoflook
asem en zout naar smaak

Bereiding

De klapper wordt geschild en geraspt. Nu maakt men de bumbus fijn en mengt hier de geraspte klapper en de groenten doorheen. Het is smakelijker als men de klapper eerst braadt (zonder olie) of roostert.

Oeufs à l'Indienne (Indische eieren)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
150 g boter
2 grote uien
2 teentjes knoflook
kerriepoeder
1 blikje tomatenpuree
500 g kleine aardappeltjes
zout
cayennepeper

Bereiding

Schil de uien en de knoflook en hak beide fijn.
Schil de aardappels.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de ui lichtbruin.
Voeg er flink wat kerrie bij en de knoflook.
Moteer het nog even en voeg er dan de aardappeltjes bij.
Laat die 5 minuten meebakken en geef er dan 2 glazen water bij, zet het deksel op de pan en laat het zachtjes 20 minuten koken.
Kook ondertussen de eieren hard, spoel ze koud af, pel ze en snij ze doormidden.
Als de aardappels gekookt zijn voegen we de tomatenpuree toe en laten het wat reduceren.
Voeg dan de harde eieren toe en laat nog 5 minuten koken.
Geef er zout en wat cayennepeper bij.
Giet de eieren met de aardappels en de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Oeufs pochés à l'Indienne (gepocheerde eieren op z'n Indisch)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
2 dl indische saus
zout
boter
100 g pilafrijst
2 tomaten
azijn

Bereiding

Pocheer de eieren 3 minuten in water met azijn en wat zout.
Ontvel de tomaten en snij ze doormidden en verwijder de pitjes.
Braad de tomaat helften in wat boter.
Vul schelpjes met pilafrijst en leg er een gepocheerd ei op.
Schenk er wat saus over en leg er een halve gebraden tomaat bij.

Onde-Onde

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

300 gram kacang hijau
2 sliertjes daun pandang
3 rondjes Gula Jawa
zout, sesamzaad
dikke santen
wat bloem
500 gram ketanmeel

Bereiding

Laat de kacang hijau 1 nacht weken in water, kook ze vervolgens met zoveel water dat ze net onderstaan met wat zout naar smaak. Als ze zacht zijn de Gula Jawa en daun pandang toevoegen en laten meekoken tot het geheel gebonden is. Voeg op het laatst de santen toe en bind het geheel tot de vulling dik is met wat bloem. Kneed van het ketanmeel met wat zout en santen een deeg en maak er ballen van, zo groot als een gehaktbal. Plet ze op de hand, vul ze met gehaktmengsel en sluit ze. Het deeg moet goed om de vulling zitten. Rol ze door sesamzaad, bak ze in hete olie en laat ze uitlekken.

Onde-onde - sesamballen met zoete bonen als vulling

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



*300 gram katjang idjo, * 2 sliertjes pandan blad,
* zout naar smaak, * 165 ml. dikke santen (1 blik),
* 3 schijfjes goela djawa, * een beetje bloem.
Voor het deeg;
* 500 gram ketanmeel, * geraspte kokos,
* zout naar smaak, * 5 1/2 dl. santen.

Bereiding

Laat de katjang idjo één nacht van tevoren weken in water. Kook de erwtjes de volgende dag met zoveel water dat ze net onderstaan en voeg zout naar smaak toe. Als de erwtjes zacht zijn, voegt u goela djawa en pandablad toe. Laat die meekoken, totdat het geheel gebonden is. Voeg op het laatst de santen toe en bind het geheel met wat bloem. Verwijder de pandan. Het deeg;
Kneed van ketanmeel met zout en santen een deeg. Maak er ballen van (zo groot als gehaktballen), plet ze op de hand, vul ze met een eetlepel vulling en sluit dan de ballen. Het deeg moet goed om de vulling zitten. Doe de balletjes in een pan met kokend water. Als ze gaar zijn komen ze bovendrijven. Rol ze hierna door de geraspte kokos. Koud opdienen.

Ongol-ongol - dobbelsteentjespudding in kokos

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 pakje hunkweemeel (hunkweemeel is een aromatische meelsoort, gemaakt van katjangidjobonen; gewoon te koop in een toko) trouwens....dit kan ook met gewoon maizena gemaakt worden maar, is dan wel minder lekker.
½ liter water
200 gr. goela djawa
1 zakje vanillesuiker
¼ theel. zout
100 gr. geraspte kokos.

Bereiding

Doe het meel in een kom en roer er 1 dl water door, zodat er een glad papjes ontstaat. Breng dan de rest van het water met de goela djawa, de vanillesuiker en het zout al roerend aan de kook.
Roer – van het vuur –Roer het meelpapje door de siroop. Breng het geheel, nog steeds roerende, aan de kook op een zacht vuurtje. Laat het mengsel al roerend ongeveer 5 minuutjes lekker pruttelen.
Neem de pan daarna van het vuur.
Bekleed een ondiepe schaal met folie en schenk het puddingmengsel erin. Laat het mengsel opstijven. (vreemd maar waar...buiten de koelkast!) Stort de pudding op een platte schaal en verwijder de folie.
Snij de pudding in blokjes van ongeveer 2,5 cm. Strooi nu de kokos in een diep bord en wentel daarin de puddingblokjes.
Da's nu een lekker toetje voor na het lekkere eten.
Maar..... natuurlijk ook lekker bij de thee of bij de koffie toebroek.

Oom Philip

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 fles witte wijn en 2 kruiken of flessen goed bier laat men tezamen koken. Klop vervolgens 8 eieren los en voeg die erbij met wat nootmuskaat en suiker naar smaak!



Bereiding

1 van die grappige recepten uit een oud Indisch kookboekje. Ik vraag me asf hoe dat smaakt, behoorlijk machtig, denk ik. En hoe kwamen ze nou aan die naam 'oom Philip"? Dat stond er ook bij:

Oom Philip was een liefhebber van een goed glas wijn, van vele goede glazen wijn eigenlijk Tot ergenis van de gastvrouw vaak, die haar kostbare wijnvoorraad schielijk zag slinken als oom Philip op bezoek kwam. Ze kwam op het idee een cocktail te mixen van witte wijn, bier en eieren. Deze cocktail anno 1890 bleek een stevig drankje, want oom Philip sliep er vlugger op dan op zijn geliefde wijn!

Opor Ayam (kip gestoofd in kruidige kokosmelk)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip & Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jeroen			Sterren	3



Ingrediënten

750 ml. kokosmelk
1 stengel citroengras, de onderste 10 cm., geplet
1 plakje verse laos (5 mm. dik), gekneusd
2 salamblaadjes
2 limoenblaadjes, randen ingescheurd
2 tl. zeer fijn gehakte palmsuiker
1,5-2 tl. zout
1 hele, verse kip (ongeveer 1,5 kg.), in 14 stukken
2-4 tl. limoen- of citroensap, naar smaak
1 el. knapperig gefrituurde sjalotjes, ter garnering

Kruidenpasta:

6 tl. korianderzaadjes
1,5 tl. komijn
1/2 tl. venkelzaadjes
4 kemirienoten
6 sjalotjes, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
een stukje gembeerwortel van 1 cm. fijngehakt
1 tl. witte peper, gemalen

Bereiding

1. Voor de kruidenpasta de koriander, komijn en de venkel in een droge pan op een laag vuur 2 min. roosteren tot de geur loskomt. Af laten koelen en dan in de kruidenmolen fijnmalen.

2. De kemirienoten, sjalotjes, knoflook, gember en de peper ook in de kruidmolen doen er een romige pasta van pureren. Om te voorkomen dat het mes blokkeert, kunt u wat kokosmelk toevoegen.

3. De kruidenpasta in een grote pan doen. Beetje bij beetje de kokosmelk toevoegen en goed vermengen. Op een middelhoog vuur langzaam opwarmen. Citroengras, laos, salamblaadjes en limoenblaadjes toevoegen, evenals de suiker en het zout.

4. Het mengsel al roerend aan de kook brengen en zonder het deksel op de pan 2 min. zachtjes laten doorkoken. De stukken kip in de pan leggen en zonder het deksel op de pan, terwijl u regelmatig roert, 30 min. zachtjes koken tot de kip zacht en gaar is.

5. Voor het serveren de kip op smaak brengen met limoensap. In een schaal doen en garneren met de knapperige sjalotjes.

Opor opor van rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

500 gram runder bieflappen, 1/2 a 3/4 dl slaolie, 2 middel grote uien, 3 teentjes knoflook,
1/2 eetlepel assem , 2 a 3 dl water , 1/4 blokje santen
Boemboes:
2 fijn gemaakte kemirie nootjes , 2 blaadjes salam, 2 blaadjes djeroek poeroet , 1 spriet sereh
1 plakje laos , 2 theelepels ketoembar, 1 theelepel djinten, 2 theelepels suiker, zout naar smaak

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelsteentjes. Snijd de uien en knoflook fijn en fruit deze in slaolie glazig. Voeg het vlees toe en fruit dit mee. om en om, totdat het lichtbruin is. Voeg de boemboes toe en fruit deze ook mee. Blus het geheel met assem opgelost in water en laat het vlees ongeveer een half uur sudderen. Voeg dan het blokje santen toe en laat dit smelten. Laat het vlees daarna nog een half uur sudderen. Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh en laos

Ora-Are

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram gehakt
wat jonge boontjes of kool
3 a 4 eieren
6 uien
2 eetlepels olie
peper en zout naar smaak

Bereiding

De groenten (boontjes of kool) heel fijn snijden en half gaar koken. Uien snipperen en fruiten. Dan de kool, het vlees, peper en zout erbij. Als de kool gaar is de geklopte eieren er door mengen.

Ora-are (gebonden groenten gerecht

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 gram vlees of garnalen, wat jonge boontjes of kool, 3 a 4 eieren, 4 rode en 2 witte uien, 2 eetlepels reuzel of klapperolie, peper en zout naar smaak.



Bereiding

Men maakt het vlees of de garnalen fijn, snijdt de kool heel fijn en kookt ze half gaar. De rode en witte uien snijdt men heel dun, fruit ze in de reuzel half droog en doet nu de garnalen, de kool, de peper en het zout erbij; als de kool gaar is, mengt men de geklopte eieren er door heen.

Oseeh-Oseeh

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram rundergehakt
6 eetlepels gehakte uien
2 teentjes uitgeperste knoflook
1 theelepel trassi
1/2 theelepel sambal
1 theelepel laos
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
4 geraspte kemiris
4 eetlepels asemwater
1 theelepel sereh
2 jeruk perut blaadjes
santen

Bereiding

Maak een kruidenmengsel van de uien, knoflook, trassi, sambal, laos, ketoembar, djinten, de kemiri en wat zout en meng dit zorgvuldig door het gehakt.
Maakt van dit gehakt ballen ter grootte van flinke bitterballen.
Laat de kruiden nu een tijdje intrekken.
Als de ballen uit elkaar vallen doe er dan een ei door.
Olie heet maken in de wadjan en hierin de ballen bruin brakken (rondom).
Dan het asemwater toevoegen met de santen, sereh en de jerukblaadjes.
De balletjes gaar laten sudderen.
Voeg zo nodig wat santen toe als het teveel inkookt.

Paksoi [geroerbakken] met paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten



Voor 2 personen
1 struik(en) paksoi
0,5 stuk(s) paprika (geel)
2 eetlepel(s) olie
zout, naar smaak
peper, naar smaak
2 theelepel(s) kerrie (poeder)

Bereiding

Snijd de voet van de paksoi, was de bladeren en snijd ze in smalle repen. Snijd de paprika in stukjes. Verhit de olie en roerbak de groenten in ca. 5 a 7 minuten beetgaar. Breng de groenten op smaak met zout, peper en het kerriepoeder.

Tip: Kip filet met banaan-kokos saus

Pandan cake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

7 eieren
120 gram suiker
100 cc water
1/2 theelepel bakpoeder
1/2 theelepel wijnsteenbakpoeder (cream of tartar)
1/2 theelepel zout
1/2 potje pandan extract (of minder als je wilt een lichtgroene kleur)
75 cc plantaardige olie
7 eiwit
80 gram suiker
180 gram bakmeel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
Meng de eieren en 120 gram suiker tot luchtig in ongeveer 25 minuten.
In de tussentijd maak een mix van water, olie, pandan extract, zout, bakpoeder en wijnsteenbakpoeder in een kom. Zet opzij.
Maak ook een mix van het eiwit en 80 gram suiker in een aparte kom. Meng in ongeveer 10 minuten met de mixer tot je een luchtig mengsel hebt. Zet opzij.
Meng het eidooiermengsel en het bakmeel. Goed mengen. Voeg vervolgens het mengsel van olie, water en pandan extract. Roer het voorzichtig tot alles goed gemengd is. Als laatste, voeg het eiwitmengsel toe. Roer goed en giet in een bakvorm de je al hebt beboterd hebt, en bak het in de oven ongeveer 1 uur.
Om te kijken of het gaar is, prik met een sate stokje in de cake. Komt het stokje er droog uit, is de cake gaar.
Selamat makan.

Pandan Cake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



* 8 eieren, * 1/4 theel. pandanextract,
* 155 gr.basterdsuiker , * 125 gr. zelfrijzend bakmeel,.
* 3/4 kop plantaardige olie, * 1 theel. gist (poeder),
* 1 theel. vanille extract, * 3/4 kop santen

Bereiding

Bereiding

Splits de eieren. Klop de eierdooiers met de suiker, olie en vanille extract in een kleine kom tot het een goed geheel is. Voeg daarna het pandanextract en de santen toe en klop dit nog even goed door. Zeef het zelfrijzend bakmeel 3 keer in een grote kom, maak er een kuiltje in en klop het eiermengsel er goed doorheen. Klop in een aparte kom de eiewitten schuimig. Voeg de gist toe en klop het tot het mengsel stevig is geworden. Klop dit mengsel in 2 gedeelten door het eierdooier mengsel. Voeg dit mengsel in een 21 cm. doorsnede (niet ingevette) ronde cakevorm of springvorm. Zorg dat er geen luchtbellen in het mengsel zijn. Warm de oven voor op 175 graden. Bak de cake circa 45 minuten. Keer de bakvorm voorzichtig om op een rooster en laat het geheel rusten totdat het afgekoeld is. Pas daarna uit de vorm halen.

Pangeh Padang

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 a 5 moten vis
1/2 vingerlengte kunyit
5 rode uien
3 schijfjes laos
3 lomboks
1 stukje sereh
wat klampes-blaadjes (ruku-ruku)
juruksap (of blimbing woeloe)
zout naar smaak

Bereiding

De bumbus, behalve de sereh en daun klampes, worden fijngemaakt, daarna met wat water en de andere ingredienten opgekookt. Als de saus flink kookt kan men de vis er in doen.
In plaats van vis neemt men ook wel eens jonge kip of grote garnalen.

Pangsit Goreng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 80 stuks
20 loempia vellen
500 gram gehakt
peper, zout
2 teentjes knoflook
1 geklutst ei
sambal naar smaak

Bereiding

Het gehakt met de kruiden mengen en er balletjes van draaien. Snij de loempia vellen in vieren, leg op elk velletje een balletje, smeer de randen in met ei en vouw elk velletje in een driehoekje, vouw de punt tegengesteld terug en plak hem vast met ei. Frituren en opdienen met pangsit saus.

Pangsit Goreng - Wonton

Menugang	borrelhapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 gr. half om half gehakt, zout, 1 teentje fijngesneden knoflook, peper, 1/2 theel. laos, nootmuskaat, 1/2 theel. ketumbar, pangsitvellen, wat fijn gesneden selderie,



Bereiding

De pangsitvellen zijn vrij groot, dus het beste is om deze in vieren te delen of wanneer grote gewenst zijn dan de vellen doormidden.

Het vulsel:

Vermeng het gehakt met de kruiden en de selderie goed door elkaar en maak er niet al te grote balletjes van (voor grotere vellen grotere balletjes). Leg de bal op het vel en druk de bal iets plat. Smeer op de randen van het vel met melk of water (dit is voor het plakken zodat het vel niet loslaat). Vouw het vel als een enveloppe dicht. Bak de pangsit goreng in hete olie goudbruin en serveer deze op een schaaltje. Voor de dipsauzen kunt u dezelfde gebruiken als bij de Loempia. Doe naar eigen smaak wat sambal bij de saus.

Pangsit pedas (vlammetjes)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 80 stuks
10 loempia vellen
500 gram gehakt
circa 10 fijngewreven cabe rawit
1 eetlepel sambal
peper, zout
2 teentjes knoflook
olie

Bereiding

De loempia vellen in vieren snijden, daarna nog eens diagonaal zodat er 80 driehoekjes ontstaan. Meng het gehakt met de kruiden. Leg op elk driehoekje wat gehakt en smeer de randjes in met ei. Vouw de puntjes op elkaar zodat weer een driehoekje ontstaat. Sla een van de puntjes , ingesmeerd met ei, terug. Bak ze in de olie tot ze bruin zijn. Ze kunnen heet worden opgediend zonder saus.

Pangsit saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 blikje tomatenpuree
zout, suiker
1 theelepel sambal
2 theelepels Jahe
2 eetlepels azijn
water, maizena

Bereiding

Alles bij elkaar aan de kook brengen en licht binden met maizena. Koud serveren.

Paprika salade met [gerookte] kip en honing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

6 rode of oranje paprika's
250 gram gerookte kipfilet
3 eetlepels olie
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel witte wijnazijn
3 eetlepels sinaasappelsap
2 theelepels vloeibare honing
zout
peper
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Snijd een kapje van de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten. Snijd de paprika's in ringen. Snijd de kipfilet in blokjes. Maak de vinaigrette door de ingrediënten tot een mooie saus te kloppen. Schep de paprikaringen en de blokjes kip door elkaar en meng vlak voor het serveren de dressing erdoor. Strooi de geroosterde sesamzaadjes over de salade.
Vegetarische tip: Neem gerookte tahoe in plaats van kip. Snijd de tahoe in kleine blokjes en leg deze op een bakplaat. Bestrijk de tahoe met een eetlepel sesamolie en rooster de blokjes in circa 5 minuten onder een voorverwarmde hete grill aan beide kanten lichtbruin, of bak de tahoe in een koekenpan. Laat de tahoe afkoelen.

Pasteitjes

Menugang	borrelhapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

350 gram rundergehakt
500 gram worteltjes, fijngehakt
2 uien, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
half bosjes selderij, fingesneden
50 gram so-oen (bij de toko verkrijgbaar)
2 hard gekookte eieren.
1 runderbouillonblokje
Zonnebloemolie
Zout en peper

Ingrediënten voor het deeg:
1 ei
350 gram bloem (meel)
Scheut lauw water
2 el olie
Zout

Bereiding

Maak altijd eerst de vulling van de pasteitjes klaar, want anders wordt het deeg te droog
Knip de so-oen in kleine stukjes, week ze in warm water een ½ uur en laat ze dan uitlekken.
Pel de eieren en snij het in kleine stukjes.
Fruit het gehakt samen met de uien en knoflook fijn in de olie. Als het gaar is, de fijngehakte wortel erbij doen en mee laten bakken. Dan selderij, peper en zout en bouillonblokje toevoegen. Goed door elkaar mengen en overtollig vet weggooien.
Voeg de geweekte so-oen toe en de stukjes ei en het geheel weer voorzichtig door elkaar mengen.
Kneed van de ingrediënten een samenhangend deeg. Als het klaar is, ongeveer 15 minuten afgedekt wegzetten en dan weer kneden. Het deeg is goed als het niet meer aan je handen kleeft.
Rol het deeg op een met bloem bestrooide plank niet te dun uit.
Steek er met behulp van een kopje of glas ronde figuren uit.
Leg op elk rondje een eetlepel van vulling, vouw ze dicht in tweeën, de randen goed dichtknijpen en dan met duim en wijsvinger golfjes maken in de randen.
Bak de pasteitjes in ruim olie lichtbruin, maar de olie mag niet te heet zijn als de pasteitjes erin gaan.
Pasteitjes zijn lekker met een chilisausje of gewoon met currysaus van Heinz.

Pasteitjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 kg tarwebloem
250 gram margarine
peper, suiker
circa 4 dl water
olie
---
1 kg gehakt
2 uien
1 prei
1/2 kopje slaolie
bosje selderie
peper, zout
2 schepjes suiker
2 theelepels nootmuskaat

Bereiding

Bloem met de rest van de eerste ingredienten in een kom doen en er een stevige bal van kneden. Circa 40 balletjes er van maken en tot een rond plakje uitrollen. Elk plakje vullen met het onderstaande mengsel en er dan halve maan vormige pakjes van maken.
VULLING:
Het gehakt met een half kopje water opzetten en het goed rul maken. De prei met de uien fijnsnijden en glazig fruiten. Dit mengsel samen met de kruiden aan het gehakt toevoegen en een half uurtje laten bakken. De selderie fijnsnijden en toevoegen. Is het gehakt erg vet, dan wat bloem toevoegen. Het mengsel af laten koelen, pakjes maken als hierboven beschreven en frituren in de olie.

Pepesan van vis

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 gram schelvis, kabeljauw of makreelfilet, 1 sjalot, 4 teentjes knoflook, 3 eetlepels sambal oelek, 1½ theelepel trassie, 4 gebrande kemiries, 2 theelepels zout, 1 theelepels suiker, 2 djeroek poeroetblaadjes, ½ decilietr dikke santen, 2 eetlepels olie, aluminiumfolie.



Bereiding

Pel de sjalotten en de knoflook, snijd ze tin en kneus ze met sambal, trassie en kemiries heel fijn. Voeg zout en suiker toe en fruit alles in de olie. Schep daarna de djeroek poeroetblaadjes en de santen erdoor. Schep de visfilet voorzichtig door het mengsel (op een niet te hoge warmtebron) om en om tot de olie komt bovendrijven. Leg telkens stukjes visfilet met flink wat van het mengsel op aluminiumfolie. Maak er rechthoekige pakjes van. Verwarm de oven voor op ca 175 °C. Rooster de pakjes onder de grill of in de oven gaar. Keer ze nu en dan.

Pesmol ikan kembung (karper)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

1/2 kg karper
1 cm kunjit
2 el djeruk nipis sap
olie
1 geplette stengel sereh
1 salam blad
1/4 l water
1 tl azijn
8 rode uien
15 kleine cabe rawit
3 rode cabe in helften gesneden (pitjes eruit halen)

Voor de verfijnde boemboe:
4 kemirienoten
6 rode uien
1 cm djahé (gember)
1 cm langkuas
1 cm kunjit
zout en suiker

Bereiding

Maak de vis goed schoon en laat hem heel.

Wrijf de vis goed in met zout, kunjit en djeruk nipis.

Laat even staan, zodat de bumbu doordringt in de vis.

Bak de vis daarna in warme olie tot hij een lichtbruine kleur heeft.

Leg de vis even opzij en bak de bumbu, sereh en het salam blad ook even tot het een lekkere geur geeft.

Schenk er het water bij en laat het koken tot het een beetje dik wordt.

Voeg daarna de azijn, rode uien, cabe rawit en cabe mereh (rode cabe) toe.

Leg de reeds gebakken vis er weer bij en laat hem nog even meekoken.

Petjel (basisrecept)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 bord vol groenten (zoals tauge, selderie,...)
2 lomboks
1 kopje santen
4 kemiris
1 of 2 teentjes knoflook
2 uitjes

Bereiding

De groenten schoonmaken, eventueel kleinsnijden, 5 minuten in kokend water dompelen en laten afkoelen. De kruiden fijnwrijven, met santen vermengen en deze op een zacht vuur al roerend verwarmen tot het geheel gaat binden. De saus laten afkoelen en apart in een sauskom presenteren of over de groenten gieten. Gebakken kroepoek of dunne gebakken tempe erbij geven.

Petjel Kacang Panjang
1 bord vol gaargekookte kacang, petjel saus, gebakken tempe of kroepoek

Petjel Ketimun
1 bord vol rauwe komkommer, petjel saus, garnalenkoekjes

Petjel Selderie
1 bord vol gesneden selderie, petjel saus, gebakken tempe

Pikant zuur van komkommer

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



Bereiding

Schil een of een paar kleine komkommers. Schaaf of snij ze in heel dunne plakken. Laat ze met wat zout bestrooid., even staan. Verwijder dan het overtollige vocht. Wrijf tezamen fijn: 2 rode lomboks, 2 uitjes, stukje trassi, stukje Jav. Suiker (of bruine suiker). Doe er wat azijn bij en vermeng dit met de komkommers en wat fijngesneden jonge prei.

Pindakaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram gebrande pindas
1 theelepel sambal oelek
zout
1 1/2 eetlepel suiker

Bereiding

De gebrande pindas 3 keer malen en daarna vermengen met de lombok, het zout en de suiker.

Pindakaas koekjes van Zandtaart deeg

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kaas	Slank	Nee
Bron	Menu 19 1994			Sterren	



Ingrediënten

Voor 25 koekjes
200 gr bloem
1/2 theelepel zout
75 gr geraspte kaas
een mespunt peper
125 gr koude boter
½ ei
1 eetlepel pindakaas
sambal naar smaak
seroendeng

Bereiding

Kneed een deeg van de bloem, het zout, de kaas en de peper, de in stukjes gesneden koude boter en het ei in. Kneed 1 eetlepel pindakaas en sambal naar smaak door het deeg. Verpak het deeg in folie en laat het minstens 1/2 uur in de koelkast rusten. Rol het deeg uit en snijd het in rechthoeken van 5-3 cm. Bestrijk de koekjes met water of ei en strooi er seroendeng over. Leg de koekjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze ca. 20 minuten in een oven van 175 graden C.

Pindakoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram gemalen gebrande pindas
200 gram poedersuiker
3 eiwitten
iets zout

Bereiding

De eiwitten met een gedeelte van de poedersuiker loskloppen. Poedersuiker, zout en gemalen pindas toevoegen en alles goed door elkaar mengen. Van dit mengsel op een bakblik bergjes maken en in een heel matige oven lichtbruin bakk

Pindang Ayam (1)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

1 kleine kip
1/2 liter water
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
1 fijngesneden grote ui
1 eetlepel asemwater
zout
2 lomboks
1 stukje fijngesneden laos
1 stukje sereh
250 gram boter of vet

Bereiding

De kip schoonmaken en in stukken verdelen. De kruiden, behalve de sereh, fijnstampen, vermengen met wat zout en hiermee de kip inwrijven. De kip bruin braden en verder gaar koken in 1/2 vocht. Asemwater pas vlak voor het opdienen bijvoegen.

Pindang Ayam (2)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 kip
2 uien
6 a 8 teentjes knoflook
4 spaanse pepers
boter
lengkuas
trassie
sereh
kunyit
ketjap

Bereiding

Hak een kip aan stukken en zet haar met een stuk tamarinde te koken. Hak of snijdt aan snippers: 2 uien, 6 a 8 teentjes knoflook en 4 spaanse pepers. Fruit dit in boter, doe het dan bij de kip, voeg er een stukje fijngemaakte lengkuas, trassie, sereh en een theelepel kurkumapoeder bij en laat alles doorkoken tot het gaar is.
Door toevoeging van een weinig soya (ketjap) wordt de smaak verhoogd.

Pindang Jagung

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

jonge mais
6 kemiris
2 spaanse pepers
trassi
tamarinde
scheut soja
zout
boter

Bereiding

6 kemiris poffen en uit de bast halen en fijnstampen met 2 spaanse pepers, een stukje in boter gebakken trassi en een weinig zout. Maak hiervan met tamarinde, water en een scheut soja een dikke saus. Ondertussen heeft men jonge mais, waarin nog geen pitten zijn, in water met zout gaar gekookte. Laat ze goed droog uitlekken en roer ze in de saus. Laat het geheel nog even doorstoven.

Pindang Kepiting

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

5 a 6 krabben
enige kruidnagels
1 laurierblaadje
peperkorrels
zout
water
5 a 7 lomboks
een stukje trassi
lengkuas
8 teentjes knoflook
20 sjalotten
1 eilepel kurkuma
asem of citroensap

Bereiding

Kook de krabben, na ze goed gewassen te hebben, in water met zout, enige kruidnagels, laurierblad en peperkorrels. Neem zoveel water dat de krabben precies onderliggen. Wanneer men de poten gemakkelijk er uit kan trekken zijn de krabben gaar en laat men ze in het nat koud worden zoals men dat doet met kreeft. Vervolgens snijdt men de krabben in vier stukken. Maak volgende saus gereed: Hak of stamp 5 tot 7 spaanse pepers, een stukje trassi, lengkuas, 8 teentjes knoflook en 20 sjalotten goed fijn, bak het in 1 ons boter, doe er een eilepel kurkuma bij. Voeg hierbij een stukje tamarinde of wat citroensap en het vocht waarin de krabben gekookt zijn en laat het langzaam koken.

Pindang Kunyit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

300 gram soepvlees
1/2 liter water
2 1/2 cm kunyit of 1 theelepel
2 schijfjes laos
2 lomboks
2 daun salam
zout

Bereiding

Het vlees in blokjes snijden en met de kruiden en het vocht gaar koken.

Pindasaus 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¼ kop arachide-olie
3 theelepels knoflook, gesnipperd
3 eetlepels gedroogde uienvlokken
1 theelepel gedroogde chilipepertjes
½ theelepel trassi
1 eetlepel sojasaus of ketjap manis
1 eetlepel citroensap
250 g pindakaas met nootjes
2 eetlepels ruwe of rietsuiker
½ kop gezouten, geroosterde pinda's, fijngehakt
1/3 kop kokosmelk

Bereiding

Verhit de helft van de olie in een wok.
Bak de knoflook en uienvlokken; schep ze op een schaal voordat ze bruin zijn, want ze garen nog door als ze uit het vet zijn.
Bak de chilipepers in de pan tot ze opzwellen en zwart worden.
Hak ze fijn.
Bak de trassi in de rest van de olie; breek hem met de achterkant van een lepel.
Zet het vuur uit, voeg sojasaus en citroensap toe.
Smoor even, voeg pindakaas toe en roer alles tot een gladde massa.
Voeg het ui-knoflookmengsel toe aan het pindakaasmengsel.
Roer de chilipepers, suiker en pinda's erdoor.
Schep in een schone, droge pot met schroefdeksel en zet die in de koelkast.
Verwarm de kokosmelk in een kleine pan om de saus te verdunnen; voeg 2/3 kop geconcentreerde pindasaus toe.
Roer glad.

Info: Bewaren: geconcentreerde pindasaus blijft in een luchtdichte pot enkele weken goed in de koelkast. Zodra de saus verdund is, moet hij direct gebruikt worden. Geconcentreerde saus is voldoende voor 3 koppen verdunde saus.

Variatietip: u kunt de hoeveelheid kokosmelk variëren afhankelijk van de gewenste dikte. Deze saus past goed bij satéschotels. Let op: ruwe suiker of rietsuiker zijn beide goudbruin en hebben nogal grove korrels vergeleken met hun bruine neven. Ze hebben een uitgesproken karamelsmaak.

Pindasaus voor sate en gado gado

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote of twee kleine uitjes, stuk of wat knoflookpitjes, 1 verse rode peper of theelepel sambal oelek, theelepel ketoembar en laos, stukje trassi, pot pindakaas.



Bereiding

De kruiden fijnwrijven en bakken in wat olie. Dan het vuur uitdoen en de pindakaas toevoegen. Dit goed door de kruiden mengen en langzaam verdunnen met water.

Als je de gewenste dikte hebt, voeg je op smaak zout, suiker, ketjap en citroensap toe.

Soms wordt er ook wat opgeloste santen in gedaan, maar dat is net wat je lekker vindt!

Pisang Goreng

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 bananen
4 eetlepels bloem
water, zout
1 eiwit
bakpoeder, frituurvet

Bereiding

Bloem en zout in een kom doen en met lauw water hiervan een soepel beslag maken. Het losgeklopte eiwit er aan toevoegen met een mespunt bakpoeder. Bananen pellen en in tweeen snijden, ze door het beslag halen en meteen in heet frituurvet bakken. Gelijk opdienen, eventueel bestrooid met poedersuiker.

Pisang goreng (gebakken bananen)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 gram bloem, zout, 1¼ deciliter bier, 2-3 bananen, vloeibare honing.



Bereiding

Roer de bloem met zout en ¾ deciliter bier tot een glad papje en verdun het met de rest van het bier. Pel de bananen, halveer ze en snijd ze in de lengte doormidden. Haal ieder stukje door het bakdeegje en bak ze in heet frituurvet (180 °C) snel goudbruin en gaar. Haal de gebakken bananen met een schuimspaan uit het vet en laat ze op keukenpapier uitlekken. Serveer met vloeibare honing

Pittige ananassalade met tamarinde

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allehande (21)			Sterren	



Ingrediënten

1 verse ananas
1 komkommer
2 zure appels (bijv. Granny Smith)
1 eetl. tamarine
1 theel. trassi oedeng, verkruimeld
1 eetl. donkere basterdsuiker
1/2 rode peper, fijngesneden
1 eetlepel gehakte pinda’s

Bereiding

Onder– en bovenkant van ananas snijden. Ananas rechtop op snijplank zetten, van bovenaf schil in repen eraf snijden en bruine pitjes wegsnijden. Ananas in de lengte in vieren snijden, van elk kwart harde binnenkant verwijderen. Vruchtvlees in blokjes snijden.
Komkommer schillen, in de lengte halveren en zaadlijsten met behulp van lepeltje verwijderen. Komkommer in kleine stukjes snijden. Appels schillen en in blokjes snijden.
Intussen in pannetje tamarinde, trassi, basterdsuiker en rode peper met 100 ml water al roerende aan de kook brengen en 1 min. op laag vuur koken tot tamarinde, trassi en suiker zijn opgelost. Ananas, komkommer en appel in kom doen en warm tamarinemengsel erdoor scheppen. Pinda’s erover strooien. Lekker met gefrituurde kipfilet.

Popiah (verse loempia's)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jeroen			Sterren	3



Ingrediënten
- 6 st. grote slabladeren, gehalveerd
- 125 gr. tauge
- 100 gr. komkommer, in dunne reepjes
- 100 gr. stevige tofu, goudgeel gefrituurd, in kleine blokjes
- 2 st. hardgekookte eieren, gepeld, grofgeprakt
- 2 st. Chinese worstjes (lap cheong), 3 min. gekookt in water, in dunne plakjes
- 2 el. verse rode chilipepers, fijngehakt, zonder zaadjes
- 8 teentjes knoflook, met zout tot een pasta geperst
- 4 el. zoete, zwarte Chinese saus (tim cheong)

Omeletjes:
- 125 gr. tarwebloem
- 1 tl. zout
- 300 ml. water
- 5 st. eieren, losgeklopt
- 4 tl. plantaardige olie

Gekookte vulling:
- 1 el. olie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 st. kleine rode of gewone ui, in dunne ringen
- 1 el. gefermenteerde sojabonen (bonensaus)
- 100 gr. varkenslende of varkensfilet, in reepjes
- 100 gr. verse garnalen, gepeld, koppen en darm aan rugzijde verwijderd
- 250 gr. bamboescheuten uit blik, in dunne reepjes
- 1 st. grote yam (250 gr.), in dunne reepjes (indien geen yam te krijgen is, dan 220 gr. extra bamboescheuten)
- 1 el. Chinese lichte sojasaus

Bereiding
1. Voor de omeletjes bloem en zout un een kom doen, beetje bij beetje water toevoegen en er een glad beslag van roeren. Pan verhitten, 1 tl olie over de bodem van de pan verdelen.

2. Een opscheplepel beslag in de pan doen en over de bodem verdelen. Op een middelhoog vuur ongeveer 30 sec. laten stollen. Keren en de andere kant op dezelfde manier baken. Op een schaal leggen. De andere omeletjes op dezelfde maniet bakken.

3. Voor de vulling olie verhitten. Knoflook en uien glazig bakken. Sojabonen toevoegen en 1 min. roerbakken. Vuur hoog draaien, varkensvlees toevoegen en 1 min. roerbakken, tot het vlees verkleurt. Garnalen toevoegen en 1 min. roerbakken. Bamboescheuten, yam en sojasaus erbij doen.

4. Alle ingredienten vermengen, dan het viir laag draaien. Met het deksel op de pan 30 min. door laten

koken. Zo nodig af en toe 1 el. water toevoegen. De vulling in een kom doen en af laten koelen.

5. De sla, tauge, komkommer, tofu, eieren en worstjes decoratief op een schaal rangschikken. Samen met de omeletjes op tafel zetten. De chilipeper, knoflook en zoete saus in aparte schaaltjes erbij zetten.

Poulet à l'Indienne (Indische kip)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

½ l kippenbouillon
2 theelepels kerrie
2 plakken ananas
1 ui
room
200 g rijst
1 soepkip
100 g champignons
50 g boter
40 g bloem
peterselie

Bereiding

Maak van de soepkip eerst kippenbouillon.
Neem ze uit de bouillon en haal het vlees van de botten en snij in stukjes.
Smelt de boter en laat ze lichtbruin worden.
Bak er de in ringen gesneden ui in tot ze gaar is en fruit de kerrie 5 minuten mee.
Voeg er de bloem bij zodat er een roux ontstaat.
Voeg nu de bouillon toe tot een gladde saus ontstaat.
Breng op smaka met zout en peper.
Zeef de saus en pers de ui met een houten lepel.
Was de champignons, snij ze in plakjes en voeg bij de saus.
Doe de stukken kip erbij en warm door.
Kook ondertussen rijst.
Bak de schijven ananas.
Maak met hulp van een vorm een ring van de rijst op een bord.
Vul de opening met de ragoût van kip en leg er een halve schijf ananas overheen.
Strooi er wat gehakte peterselie over.

Rabarber compote met gember en vanillesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen
400 gr rabarber
3 gember bolletjes
2 el gembersiroop
1 dl vanillevla
1/2 dl koffieroom



Bereiding

Maak de rabarber schoon en snijd de stengels in stukjes. Kook de rabarber in 1/2 dl water in ca. 10 minuten gaar. Snijd de gemberbolletjes fijn. Roer de rabarber tot moes en roer de gember en de gembersiroop erdoor. Roer een sausje van de vanillevla en de koffieroom. Verdeel de rabarbercompote over twee coupes en schenk het sausje erover.
Magnetron: kook de rabarber met 1/2 dl water, afgedekt, in ca. 4 minuten gaar.

Rauwe Sambalans (basisrecept)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel zout
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes, enz.)

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met het hoofdbestanddeel.

Rawits sambal met ketjap

Menugang	Saus	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kruiden	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
5 stuk(s) rawits
1 kopje(s) ketjap

Bereiding

Sambal: Kecap
Snijd de rawits klein en meng de stukjes in een schaaltje met de ketjap.

Rawits sambal met sjalot, lombok, gember en tomaten

Menugang	Saus	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kruiden	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
7 stuk(s) sjalot
3 stuk(s) lombok (rood)
10 stuk(s) rawits
4 centimeter(s) gember (wortel)
1 stuk(s) tomaten
2 eetlepel(s) olie
3 stuk(s) djeroekpoeroet (blad)
1 stengel(s) sereh
zout, naar smaak

Bereiding

Sambal: Rica
Pel de sjalotjes, maak de lomboks en de rawits schoon, schil de gember dun. Maal dit alles in de cobek of de blender fijn. Ontvel de tomaat en snijd hem in partjes. Verhit de olie en fruit de kruidenpasta erin. Voeg de daun jeruk, de sereh, de tomaatpartjes en zout naar smaak toe..

Rawits sambal met sjalot, tomaten en limoen

Menugang	Saus	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kruiden	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
5 stuk(s) sjalot
10 stuk(s) rawits
2 stuk(s) tomaten
1 stuk(s) limoen
zout, naar smaak

Bereiding

Sambal: Dabu
Pel de sjalotjes en maak de rawits schoon; snijd ze fijn. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Meng alles met het citroensap en voeg zout naar smaak toe.

Rawon van vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	rundvlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 gram soepvlees met been, 2 keluwek, 1 lombok, 5 rode en 2 witte uien, 1 stukje laos, ½ theelepel ketumbar, 1 vingerlengte kunir, 1 theelepel terasi, 1 vingerlengte sereh, 1 eetlepel ketjap, asam en zout naar smaak.



Bereiding

De bumbus op de sereh na fijnwrijven en in wat olie fruiten. Voeg daarna een paar glazen water bij en laat het vlees hierin zacht koken. Niet vergeten telkens wat water erbij te doen. Jonge bawang in stukjes gesneden, kan men er ook bij nemen.

Rempejeh

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

3 1/2 a 4 dl santen
9 eetlepels rijstemeel
4 eetlepels zelfrijzend bakmeel
2 theelepels ketoembar
1 theelepel kunyit
2 theelepels knoflook
1 eetlepel sambal
200 gram gezouten pinda's
zout, olie

Bereiding

Maak van de bloem en de santen een beslag, iets dunner dan pannenkoekenbeslag. Alle kruiden erbij en goed met de pinda's mengen. Maak olie in de wadjan heet en laat er een lepel beslag in glijden. Laat de koeken aan beide zijden bruin worden, daarna laten uitlekken.

Rempejek Katjang - Pindakoekjes

Menugang	borrelhapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 gr. rijste of tarwebloem, 1/4 blok santen, 1 eetl. maizena, 150 gr. gepelde pinda's, 1 eetl. gemalen amandelen, zout, 1 uitje, zwarte peper, 2 teentjes knoflook, olie om te bakken, 1 eetl. ketoembar,



Bereiding

Pel de ui en rasp hem fijn. Pers de teentjes knoflook. Vermeng in een kom de bloem met de maizena, de amandelen, het uitje, het knoflook en de ketumbar. Los in een kom met 1/4 liter warm water de santen op en roer dit met scheutjes tegelijk door het bloemmengsel tot een tamelijk dun, glad beslag is ontstaan. Roer de pinda's door het beslag en voeg er wat zout en peper aan toe. Verhit steeds wat olie in een koekepan en schep steeds een lepel van het beslag in de pan. Laat er bij niet te grote hitte dunne, knapperige koekjes van bakken. Bak de koekjes ook aan de andere kant en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Rendang

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

500 gram vlees
1 theelepel sambal manis
3 eetlepels fijngehakte uien
1 eetlepel ketoembar
1 theelepel laos
1/2 theelepel kunyit
2 lepels seroendeng
1/2 theelepel sereh
dikke santen

Bereiding

Wrijf alle kruiden fijn in een vijzel en kook ze met het rauwe vlees en voldoende santen (eerst aan de kook brengen, daarna op een laag vuur).
Laten smoren tot het vlees gaar is en het gerecht droog is geworden en de olie eruit begint te lopen.
Naar smaak zout toevoegen.

Rendang met eend (Itik)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Eend	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	3

Ingrediënten



2 eendenborstfilets
3 sjalotten gesnipperd
2 el olie
200 ml kokosmelk
1 bakje boemboe voor rendang (Conimex)

Bereiding

Van de eendenborst vetlaag verwijderen en vlees in blokjes snijden. Sjalot in braadpan fruiten. Vleestoevoegen en bruinbakken. Kokosmelk, 150 ml water en de boemboe erdoor roeren. Vlees in 20 minuten gaarstoven met deksel schuin op de pan.

Rendang Padang

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	rundvlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kg. mager rundvlees
1 theel. djinten
1 serehstengel
5 kruidnagels
5 eetl. olie
3 sjalotjes
1 flinke blok santen wat ongeveer 2 liter dikke kokossaus moet worden
3 teentjes knoflook
4 daun djeruk purut blaadjes
3 grote lomboks
1 kaneelstokje
1 schijfje djahé (gember) van 3 cm.
2 theel. asem
1 schijfje koenjit van 2 cm. (of 1 theelepeltje)
zout naar smaak
1 schijfje laos van 3 cm.
2 theel. ketumbar

Bereiding

Maak de sjalotjes, de knoflook de rawits en de lombok schoon en snijd ze heel fijn. Pel de djahé, de koenjit en de laos en snijd ze ook heel fijn. Wrijf voor de kruidenpasta de ketumbar, de djinten en kruidnagels in een vijzel fijn. Voeg de fijngesneden sjalotjes, knoflook, rawits, lombok, djahé, koenjit en laos toe en wrijf alles fijn in de tjobek.

Snijd het vlees in plakjes van ongeveer 4 bij 4 cm (geen blokjes maar dunne schijfjes)!). Eventjes licht aanbraden met weinig plantaardige olie. Knip het bovenste deel van de serehstengel, kneus hem met de stamper van de tjobek/vijzel en leg er een knoop in. Vermeng de kruidenpasta met de santen en voeg de sereh, de djeruk purut en het kaneelstokje toe bij het vlees. Laat dit koken, natuurlijk met wat water, tot de olie uit de santen komt bovendrijven.

Verwijder het kaneelstokje en roer het vlees, de asem en zout naar smaak goed door. Laat dit op een laag vuur ongeveer 3 uur sudderen. Vergeet niet, het regelmatig om te scheppen. Doe er, zonodig, af en toe wat water bij (aangebrand is niet zo lekker).

Een dag na de bereiding eten.... is lekkerder. De smaak is er dan volledig ingetrokken.

Rijst (Basmati) met sereh en salam bladeren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
500 gram rijst (basmati)
1 stengel(s) sereh
2 stuk(s) pandan (blad)
1 stuk(s) salam
1 theelepel(s) zout
1 theelepel(s) koenjit

Bereiding

Nasi Koening
Zet de rijst een nacht in een pan met veel water. Giet het water de volgende dag af tot er nog 1 vingerkootje boven de rijst staat. Knip de bovenkant van de sereh af. Bind de serehstengel, de daun pandan en daun salam samen en doe dit tuiltje in de pan met de rijst. Voeg het zout en kunyitpoeder toe en roer alles door elkaar. Breng de rijst op hoog vuur aan de kook, draai zodra het water kookt het vuur laag en roer de rijst regelmatig tot het water is verdampt. Doe de rijst in een stomer en stoom hem in ongeveer 20 minuten gaar.

Rijst (Ketan) balletjes met suikerstroop uit Java

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Domus Indonesie			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen
400 gram ketan (meel)
5 eetlepel(s) water (lauw)
100 gram suiker (bruin)
4,5 deciliter(s) water
2 stuk(s) djeroekpoeroet (blad)

Bereiding

Kwee Poetri Mandi
De javaanse suiker met het koude water en djeroekpoeroetblaadjes tot stroop koken en zeven. Meng hiervan een half kopje door het ketanmeel met het lauwe water, en kneed van dit deeg kleine balletjes. Kook deze balletjes in heet water tot ze boven komen drijven. Haal ze er uit en doe ze in een zeef en laat ze uitlekken. De balletjes worden door de stroop gerold en in kopjes of in pisangbladeren opgediend.

Rijst (Ketan) met komkommer uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
650 gram rijst
100 gram rijst (ketan)
7,5 deciliter(s) santen
3 stuk(s) djeroekpoeroet (blad)
1 sprietje(s) sereh
3 eetlepel(s) koenjit
zout, naar smaak
0,25 stuk(s) komkommer
1 stuk(s) lombok (rood)
2 stuk(s) eieren
1 stuk(s) uien

Bereiding

Nasi Koening
U kan de 7 1/2 dl dunne santen ook vervangen door 1/4 blok santen op te lossen in 7 1/2 dl water. Was de rijst en de ketan samen goed, totdat het water helder blijft. Voeg dan de santen en de boemboes toe. Zet dit op het vuur en roer af en toe, totdat de santen of het water is verdampt. Laat de rijst ongeveer 10 minuten rusten en stoom hem daarna in een rijststomer gedurende 45 a 60 minuten. Schep de warme rijst uit de stomer en verwijder de djeroek poeroet en de sereh. Serveer hem op een platte schaal, gegarneerd met plakjes komkommer aan de rand, de fijngesneden rode lombok en de in dunne reepjes gesneden omelet. Strooi er gefruite uitjes over.

Rijst (Ketan) rol [gevuld] met witte kool, prei en sjalot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
200 gram beras ketan
zout, naar smaak
150 gram kool (wit)
50 gram prei
1 stuk(s) lombok (rood)
5 stuk(s) sjalot
3 teentje(s) knoflook
3 stuk(s) kemiri (noten)
1 theelepel(s) ketoembar
1 theelepel(s) djinten
1 mespunt(en) peper (wit)
1 stuk(s) djeroekpoeroet (blad)
1 theelepel(s) suiker
1 stuk(s) groenten (bouillontablet)
1 stuk(s) bananen (blad)

Bereiding

Lemper Vegetarisch
Was de ketan goed. Laat hem in ruim water ongeveer 1 uur weken. Laat de ketan op een vergiet uitlekken. Doe de ketan in een pan met 2 dl water en zout. Breng aan de kook en laat koken tot het water is opgenomen. Doe de gekookte ketan in een rijststomer en stoom hem gaar. Snijd de witte kool en prei ragfijn. Verwijder de zaadjes en de zaadlijsten van de lombok en snijd de lombok ragfijn. Pel de sjalotjes en de knoflook, wrijf ze met de kemirinootjes, de ketumbar, de jinten, de witte peper, de daun jeruk, de zoetstof en het bouillontablet in een cobek fijn tot een pasta. Breng in wajan 1 dl water aan de kook. Voeg de kruidenpasta en de gesneden witte kool, prei en lombok toe. Roer dit alles tot het water is opgenomen. Laat de groenten afkoelen. Snijd het bananenblad in 6 stukjes van ongeveer 10 x 15 cm. Verdeel de ketan in 6 porties. Spreid op elk bananenblad een portie rijst uit. Leg er ongeveer 1 eetlepel vulling op en vorm er met behulp van het blad rolletjes van. Zet de pakketjes met cocktailprikkers vast. Rooster de lemper voor het serveren kort zodat het aroma van het bananenblad in de lemper kan trekken.

Rijst (Pandan) [gebakken] met rode peper en mini asperges

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
175 gram rijst (pandan)
1 stuk(s) peper (rood)
200 gram asperges (groen)
2 stuk(s) bosui
2 eetlepel(s) arachide (olie)
peper, naar smaak
zout, naar smaak

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Maak intusen het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd hem in ringetjes. Snijd een klein stukje van de asperges en snijd ze in stukjes van ca. drie cm. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in ruime braadpan of wok en bak de peper met de asperges al omscheppend zeven minuten. Voeg de rijst toe en bak al omscheppend vijf ninuten mee. Bak de laatste drie minuten de bosui mee. Breng de rijst op smaak met wat peper en zout. Lekker bij gebakken verse zalmmoot en peultjes.

Rijst (Pandan) met quorn sate en seroendeng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
3 eetlepel(s) olie
1 stuk(s) uien (gesnipperd)
1 teentje(s) knoflook
150 gram rijst (pandan)
2 theelepel(s) koenjit
0,5 theelepel(s) djinten
0,5 theelepel(s) ketoembar
1 blikje(s) kokos (melk)
zout, naar smaak
175 gram quorn (sate)
2 eetlepel(s) seroendeng
1 eetlepel(s) koriander (vers)

Bereiding

Nasi Koening
Verhit 1,5 el olie in een braadpan en fruit de ui en de knoflook goudgeel. Schep de rijst erdoor en bak de korrels al omscheppend tot ze glazig zijn. Roer de koenjit, de komijn en de gemalen koriander erdoor. Voeg de kokosmelk met 1 dl water en 0,5 tl zout toe. Kook de rijst in ca. 15 minuten gaar en laat de rijst afgedekt staan. Verhit 1,5 el olie in een koekepan. Bak de Quorn stukjes in ca. 3 minuten rondom bruin. Schep de Nasi Koening op twee borden en schep de gebakken Quorn stukjes erop. Strooi de seroendeng en de korianderblaadjes erover.

Tip: Lekker met komkommersalade en atiar.

Rijst (Wild) met wortel, djinten en karwij

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
150 gr witte en wilde rijst
4 bospeentjes
2 el olie
1 tl djinten
1/2 el karwijzaadjes
zout

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Maak de wortels schoon en rasp ze grof. Verhit de olie in een hapjespan en bak de wortel met de djinten al omscheppend ca. 2 minuten. Schep de karwijzaadjes en de rijst erdoor en laat het geheel in ca. 3 minuten door en door heet worden.

Rijst met sperziebonen en gehakt uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
450 gram sperziebonen
1 stuk(s) prei
1 pakje(s) groenten (china)
450 gram gehakt
1 eetlepel(s) ketjap
1 theelepel(s) sambal
2 eetlepel(s) olie

Bereiding

Laat boemboe a nasi goreng groenten zoals op zakje staat 10 minuten in gekookt water wellen. Kook de sperzieboontjes beetgaar in ruim kokend water Rul de gehakt in wat olie in wok of braadpan gaar. Voeg naar smaak wat ketjap en sambal toe. Voeg aan gehakt de gewelde boemboe a nasi goreng toe en bak de prei mee (zodat deze nog enigszins knapperig blijft. Schep als laatste de gekookte boontjes erdoorheen. Serveren met rijst, kroepoek en atjar of augurken.

Rijst met spitskool, ham en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

300 gr. rijst
1 grote ui
2 tenen knoflook
1 rode peper
3 eetlepels olie
500 gr. panklare spitskool
200 gr. schouderham
2 eetlepels kruidenmix voor nasi
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels fijngehakte koriander
2 eetlepels gefruite uitjes

Bereiding

Kook de rijst gaar, pel en snipper de ui en de tenen knoflook. Verwijder de zaadjes uit de peper en hak hem fijn. Verhit de olie in de wok, fruit de ui, de knoflook en de peper even aan. Voeg de spitskool toe en roerbak het in ca. 4 minuten beetgaar. Halveer intussen de helft van de plakjes ham en rol ze op. Snijd de rest van de ham in reepjes. Schep de nasikruiden door de groente en voeg beetje bij beetje de rijst ook toe. Verwarm de nasi goreng al omscheppend nog ca. 4 minuten. Schep de hamreepjes erdoor en voeg ketjap naar smaak toe. Schep de helft van de selderij erdoor. Doe de nasi goreng over in een schaal en strooi er de selderij en gefruite uitjes over. Leg de hamrolletjes erop.

Rijst met tahoe, prei, uien, bananen en satesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
200 gram rijst
1 stuk(s) prei
1 stuk(s) uien
2 teentje(s) knoflook
1 blok(ken) tahoe
1 theelepel(s) gember (poeder)
1 theelepel(s) knoflook (poeder)
1 zakje(s) santen
1 theelepel(s) koriander
1 theelepel(s) komijn
1 theelepel(s) kurkuma
1 theelepel(s) laos
1 eetlepel(s) ketjap
1 theelepel(s) sambal
8 eetlepel(s) sate (saus)
1 deciliter(s) melk
1 eetlepel(s) seroendeng
2 stuk(s) bananen
1 pot(ten) atjar tjampoer

Bereiding

Kook de rijst op laag vuur gaar en droog. Snij ondertussen de tahoe in blokjes van een centimeter op een bord en marineer ze met gemberpoeder, knoflookpoeder en flink wat ketjap (zoet of zout). Af en toe goed omscheppen. Fruit de ui met knoflook en de prei en breng dit op smaak met santen (liefst van een blok, anders een zakje), laos, koriander, komijn en kurkuma en een mespunt sambal. Wees met de kruiden niet zuinig. Goed doorscheppen. Als de tahoe een uur gemarineerd is deze toevoegen aan de groente / kruidenmengsel en zachtjes meebakken. Vervolgens de droge gare rijst erdoor scheppen en voorzichtig meebakken. Op smaak brengen met ketjap en sambal. Maak van de satesaus en wat melk een dikke romige saus. Doe de nasi op de borden, bestrooi deze met seroendeng en vervolgens met de satesaus en geef er gesneden banaan en atjar tjampoer bij.

Rijst op Indische wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote kom rijst
600 g schapeschouder
4 tomaten
1 aubergine
1 ajuin dorprikt met 1 kruidnagel
100 g boter (of olie)
1 lookteentje
zout peper
kerrie (2 tot 3 snuifjes)

Bereiding

Snij het vlees in dikke blokjes.
Schil de look en de ajuin.
Hak ze fijn.
Schil de aubergine, snij ze in vier of vijf stukken.
Breng 2 l water aan het koken.
Dompel er de tomaten in, neem ze eruit en verwijder de schil.
Dompel er de stukken aubergines gedurende 4 tot 5 minuten in.
Neem ze er uit en snij ze in kleine blokjes.
Spoel de rijst en laat hem uitlekken. Laat hem 2 à 3 minuten in kokend water.
Laat uitlekken en spoel onder koud water.
Laat de boter (of de olie) in een pan opwarmen.
Laat het bvlees erin bruinen.
Voeg er zout en peper aan toe.
Laat nog 8 tot 10 minuten bakken.
Voeg er de ajuin aan toe en laat bruinen.
Doe er dan de look, aubergine en tenslotte de tomaten bij.
Laat 10 tot 15 minuten sudderen.
Giet er de rijst in, roer er de kerrie bij en giet er 1½ maal de inhoud van de kom water bij.
Laat nog 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Serveertip: dit gerecht is nog smaakvoller als u er ½ doosje doperwtjes bijvoegt. Doe dan ook nog een klontje suiker in de pan met de tomaten.

Wijnadvies: Côtes de Provence

Rijst uit Istemewa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
450 gram rijst (gekookt)
2 eetlepel(s) olie
4 stuk(s) sjalot
1 teentje(s) knoflook
1 stuk(s) lombok
2 eetlepel(s) suiker (bruin)
2 eetlepel(s) soja (saus)
1 stuk(s) eieren (losgeklopt)
zout, naar smaak
peper, naar smaak
60 gram champignons
60 gram garnalen
60 gram cashewnoten

Bereiding

Nasi Goreng
Verhit de olie in een wok of pan met zware, dikke bodem. Bak de skalotjes, knoflook en de Spaanse peper in 1 a 2 minuten zacht. Schep de rijst er goed doorheen. Vermeng bruine suiker, soja saus en ei en giet het mengsel over de rijst. Maak het op smaak af met zout en peper en doe de champignons, garnalen en cashewnoten erbij. Bak het geheel op een hoog vuur tot de eieren gaar en de andere ingredienten heet zijn.

Rijst uit Singapore

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
4 kopje(s) rijst
2 stuk(s) uien (gesnipperd)
1 teentje(s) knoflook
100 gram garnalen
1 stukje(s) trassi
1 stuk(s) prei
1 takje(s) selderij
1 theelepel(s) sambal
3 stuk(s) eieren (roerei)
1 stuk(s) komkommer
2 eetlepel(s) ketjap

Bereiding

Nasi Goreng
Fruit in wat slaolie de trassie, knoflook en de ui, tot deze begint de bruinen. Doe er dan de garnalen, de prei, de selderij en wat sambal bij en kruid af. Voeg als laatste de droog gekookte rijst en 1 eetlepel ketjap toe en meng alles goed door elkaar. Laat op klein vuur circa 10 minuten doorsudderen en roer goed. Bak intussen een omelet van de geklutste eieren (doe er wat zout en peper bij), rol de omelet op en snijd er reepjes van. Garneer de warme nasi met de reepjes ei en schijfjes komkommer.

Risolles

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 25 stuks
1 kg gehakt
1 prei
1 bosje selderie
10 worteltjes
2 theelepels nootmuskaat
5 theelepels suiker
1/2 kopje maggi
1 kg tarwebloem
1 ei
3 geklutste eieren
margarine, olie

Bereiding

Het gehakt opzetten met twee kopjes water. Snij de prei en selderie fijn en voeg ze aan het gehakt toe en laat alles circa 1/2 uur koken. Voeg alles toe en laat het geheel nog 1/4 uur door sudderen. Van 500 gram bloem en water een papje maken, dit door het gehakt doen zodat een dikke ragout ontstaat. Maak van de rest van de bloem en 1 ei met wat zout en water een beslag en bak hiervan in margarine dunne pannenkoekjes. Vul ze met het gehakt mengsel, bestrijk het laatste eindje met ei en vouw ze als een envelop dicht. Paneren, frituren en staande uit laten lekken.

Roedjak Manis

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

3 zoetzure appels (Granny's)
3 stoofperen
1 komkommer
1/2 spitkool
2 rode lomboks
ketjap
3 theelepels asem
2 eetlepels Gula Jawa
1 1/2 theelepel trassi
1 theelepel zout
eventueel wat verse ananas

Bereiding

Appels, peren en komkommer goed wassen en in stukjes snijden.
Spitskool goed wassen en in stukjes snijden.
Ananas in stukjes snijden.
Lomboks wassen, schoonmaken en in heel kleine stukjes snijden.
Dan de lomboks met de asem, gesnipperde Gula Jawa, trassi en zout in de vijzel kneuzen. Water toevoegen tot het een dik papje wordt, eventueel op smaak maken met een scheutje ketjap.
Het fruit en de groenten op een schaal leggen, het sausje erover gieten en enige tijd laten intrekken.

Roedjak manis - Indische vruchtensalade.

Menugang	Bijgerecht	Soort	Rijsttafelrecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Conimex			Sterren	



Ingrediënten

1ananas, kleine
2appels, zachtzure (rode schil)
1 tlcitroensap òf limoensap
2 elketjap manis
1komkommer
1mango, kleine
2 elpaprikastukjes, zoetzure
2 tlsambal oelek
4 elsuiker, basterd-, bruine òf suiker, Javaanse
5 elwater, kokend

Bereiding

Boen de komkommer schoon òf schil de komkommer.
Verwijder het uiteinde van de komkommer.
Snijd de komkommer overlangs door.
Neem het zaad uit beide helften van de komkommer weg.
Snijd de komkommerhelften in plakjes.
Boen de appels schoon òf schil de appels.
Snijd elke appel in dunne partjes.
Verwijder de klokhuisdelen van de appels.
Schil de ananas zo, dat ook de doornachtige ingroeisels worden verwijderd.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in plakken.
Verwijder de harde middenkernen van de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in smalle reepjes of in blokjes.
Halveer de mango.
Verwijder de pit uit de mango.
Schep het vruchtvlees van de mango uit de schillen.
Snijd het vruchtvlees van de mango in blokjes.
Schep in een kom de komkommer en vruchten door elkaar.
Laat de paprikastukjes goed uitlekken.
Los de suiker op in kokende water.
Voeg de ketjap, sambal oelek en citroensap toe aan de suiker.
Schenk het mengsel over de vruchten.
Schep de vruchten luchtig om.
Strooi de paprikastukjes over de vruchten.

Bereidingstijd:35 min.
kJ:-
Kcal:-
Eiwit:- g
Koolhydraten:- g

Roedjak manis - Indische vruchtensalade.

Vet:- g

Tip 1:Serveer de roedjak manis op aparte bordjes.
Tip 2:Serveer de roedjak manis bij voorkeur op kamertemperatuur.

Roedjak manis – pittige vruchten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

¼ komkommer
2 bijna rijpe appelen
½ ananas
100 gram kruisbessen (niet te rijp) of 100 gram afgeriste aalbessen, of blauwe bessen, of wat voor bessen ook
Voor de saus:
2 eetlepels sambal oelek of sambal trassi (maar sambal badjak die de tokohouder zelf maakt is ook zalig)
2 à 3 eetlepels goela djawa (Javaanse suiker) geraspt of uit zo'n handig schenkflesje
1 à 2 eetlepels zoete ketjap (manis)
1 à 2 eetlepels water
mespuntje zout
1 eetlepel keuken-tamarinde

Bereiding

Wrijf de sambal met de suiker, zout en tamarinde tot een brij. Maak haar af met de ketjap en een weinig water.

Schil de vruchten en de komkommer. Snijd ze met uitzondering van de kruisbessen in grove schijfjes en meng ze door de saus.

De vruchtenvariaties zijn in Indonesië oneindig. Men kan de in dit recept opgegeven vruchten variëren met halfrijpe tomaten en halfrijpe pruimen.

Ik heb zojuist gevarieerd met mango en wat cherrytomaatjes die ik nog had, en ongetwijfeld kan er ook wat banaan doorheen. Of wat ook maar. Door de combinatie van zoet en scherp kunnen zulke schijnbaar onverenigbare vruchten en groenten als ananas en komkommer, appelen en tomaten zich op je tong moeiteloos met elkaar verzoenen.

Roti jala - Pannenkoekjes met kokosmelk

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten
- 150 gr. bloem
- 50 gr. tapiocameel
- 2 dl. santen
- water
- 2 eieren
- 1 theelepel kunyit
- zout
- olie

Bereiding
Het is een soort pannekoek en wordt vaak gegeten met Curry gerechten.
Het wordt ook wel gaatjesbrood genoemd.
Om te beginnen moet je in een bakje 3 of 4 gaatjes aan de onderkant maken. Niet te kleine gaatjes anders loopt het beslag niet goed door.
(Beslag zelf testen, want is het beslag te dun dan ontstaat een dichte pannenkoek, is het beslag te dik dan blijft het beslag als druppels in de pan liggen. Gebruik een roti jalaschep of koop een spuitfles met tuit, of gebruik de doseerfles zoals die van bijv. tomatenketchup of mayonaise.)

Zeef het meel en kunyitpoeder. Meng alles (behalve de olie) in een kom door elkaar. Zorg dat er geen klontjes in
blijven. Het beslag zo dun/dik maken, dat er in de pan sliertjes ontstaan (het moet er uit zien als een gehaakt
netje). Bak één kant en vouw de pannenkoek in vieren of rol hem op. Serveer zo warm mogelijk met bijv. Rendang, Ayam Kerrie, Gulai Kambing of een andere schotel met veel saus.
Beslag zelf testen, want is het beslag te dun dan ontstaat een dichte pannenkoek, is het beslag te dik dan blijft
het beslag als druppels in de pan liggen. Gebruik een roti jalaschep of koop een spuitfles met tuit, of gebruik de
doseerfles zoals die van bijv. tomatenketchup of mayonaise. Uitnemenen en in kwartrondjes vouwen.

Roti Kukus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

5 grote eieren
1 zakje vanillesuiker
300 gram suiker
200 gram zelfrijzend bakmeel
1 vel vetvrij papier

Bereiding

De eieren goed klutsen met de suiker en vanillesuiker tot de massa schuimt. Dan het meel toevoegen en alles goed doormengen. Stomer voorverwarmen en in de gaatjespan een schone theedoek leggen met daarop een vel vetvrij papier. Giet het beslag erop en stoom in circa 1 uur gaar. Maak de pan tijdens het stomen niet open. De koek kan, als hij gaar is, als een bloem openspringen, maar dat hoeft niet.

Roti kukus (Indische cake)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren, 2 kopjes kristalsuiker, 4 kopjes zelfrijzend bakmeel of cakemeel, 1/3 kopje 7-up, 1 zakje vanillesuiker, zout



Bereiding

Klop de eieren met de suiker net zo lang totdat de suiker geheel opgelost is. Doe het zout door het meel en voeg kopje voor kopje de bloem toe. Elke keer moet de bloem geheel door de suikermassa gemengd zijn voordat men het volgende kopje toevoegt.

Zet ondertussen een rijststomer met water op en laat dit aan de kook komen. Bekleed de stomer met een theedoek of een andere doek. De randen van de doek moeten over de rand van de stomer komen. Voeg 7-up bij het meel en schep het voorzichtig goed door tot het een luchtig cakebeslag wordt. Giet het beslag in de stomer, doe ook een doek om de deksel van de pan en zet de stomer in de pan met kokend water. De onderkant van de stomer mag het water niet aanraken. Sluit het goed af; er mag zo weinig mogelijk stoom ontsnappen. Stoom 15 min. op groot vuur en 15 min. op klein vuur. Stort de koek op een bord en snij ze in punten. Deze koek is ook lekker als hij warm is, maar wordt meestal koud gegeten.

Rujak buah buah

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	D.C.Klos			Sterren	

Ingrediënten

1 rode grapefruit
1 hand sinaasappel
1 appel (Granny Smith)
½ komkommer
1 blikje ananasstukjes
1½ theelepel sambal oelek
½ theelepel donkerbruine basterdsuiker
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel citroensap
zout

Bereiding

Schil de grapefruit en sinaasappel dik met een scherp mes.
Snij het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in dunne plakjes.
Was de komkommer, halveer hem in de lengte en verwijder het zaad.
Snij de komkommer in schuine plakjes.
Laat de ananas uitlekken.
Meng in een grote kom de sambal, basterdsuiker, ketjap, citroensap en voeg het vruchtensap toe.
Breng op smaak met zout.
Roer totdat de basterdsuiker is opgelost.
Schep de vruchten erdoor.
Laat de rujak afgedekt in de koelkast ca. 1 uur rusten.
Schep het af en toe om.

Tip: serveer de rujak bij een pittig rijstgerecht

Runder gehakt met lombok en rawits in witte kool bladeren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

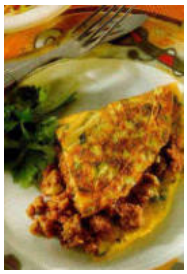
Voor 4 personen
8 blaadje(s) kool (wit)
7 stuk(s) sjalot
3 teentje(s) knoflook
1 stuk(s) lombok (rood)
1 stuk(s) lombok (groen)
5 stuk(s) rawits
2 centimeter(s) laos
1 centimeter(s) kencur
1 theelepel(s) ketoembar
1 theelepel(s) djinten
1 theelepel(s) trassi
1 theelepel(s) tamarinde
2 stuk(s) djeroek limo
1 theelepel(s) suiker
zout, naar smaak
3 eetlepel(s) olie
1 stuk(s) eieren
300 gram runder (gehakt)

Bereiding

Bebotok Daging Pedis
Blancheer de koolbladeren ongeveer 3 minuten. Laat ze uitlekken en afkoelen. Pel de sjalotjes en de knoflook en snipper ze fijn. Verwijder de steeltjes en desgewenst de zaadjes van de rode en de groene lombok en de rawits en snijd lomboks en rawits ragfijn. Schil de laos en de kencur. Wrijf de laos, de kencur, de ketumbar, de jinten, de trasi, de tamarinde, het limosap, de zoetstof en het zout in een cobek fijn tot een pasta. Verhit de olie in een wajan. Smoor de sjalotjes, de knoflook, de lomboks en de rawits in een wajan glazig. Voeg de kruidenpasta toe en roerbak deze ongeveer 5 minuten. Laat dit mengsel afkoelen. Klop het ei los, meng dit met het kruidenmengsel en het rundergehakt. Leg vier koolbladeren op elkaar, verdeel het gehaktmengsel erop, vouw de bladeren dicht en steek deze vast met een cocktailprikker. Stoom de gevulde kool in een stoompan in ongeveer 30 minuten gaar.

Runder gehakt omelet uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 stuk(s) uien
2 takje(s) selderij
3 stuk(s) eieren
3 eetlepel(s) melk
zout, naar smaak
peper, naar smaak
1 eetlepel(s) boter
150 gram runder (gehakt)
0,5 theelepel(s) djinten
0,5 theelepel(s) ketoembar
1 theelepel(s) sambal (oelek)
0,5 eetlepel(s) ketjap (manis)
25 gram santen

Bereiding

Pel en snipper de ui. Knip de selderij fijn. Klop de eieren los met de melk, zout, peper en de selderij. Verhit de boter in een koekepan. Fruit de ui ca. 2 minuten. Voeg het gehakt, de djinten en de ketoembar toe en bak het gehakt rul. Roer de sambal en de ketjap erdoor. Verkruimel de santen erboven en laat het smelten. Breng het mengsel zonodig op smaak met zout. Schep het uit de pan. Schenk het eimengsel in de pan en laat de omelet op laag vuur bijna stollen. Schep het gehaktmengsel er weer op en verwarm het geheel nog even met een deksel op de pan. Geef er gebakken mie en komkommerschijfjes bij. Voor 4 personen Neem een grote koekepan. Gebruik 1 ui. Verdubbel de overige ingredienten.

Runder reepjes uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
300 gram runder (haas)
5 stuk(s) sjalot
3 teentje(s) knoflook
3 stuk(s) lombok (rood)
5 stuk(s) rawits
3 centimeter(s) djahe
1 stengel(s) sereh
1 stuk(s) tomaten
3 stuk(s) bosui
1 theelepel(s) ketoembar
1 theelepel(s) djinten
1 theelepel(s) trassi
zout, naar smaak
1 theelepel(s) suiker (poeder)
5 eetlepel(s) olie

Bereiding

Sambal Goreng Daging
Snijd het vlees in reepjes. Pel de sjalotjes en de knoflook en snipper ze fijn. Verwijder de steeltjes en desgewenst de zaadjes van de lomboks en de rawits en snijd lomboks en rawits ragfijn. Schil de jahe en knip het bovenste deel van sereh af. Snijd de tomaat in kleine partjes en de bosuitjes in grove schuine stukken. Wrijf de sjalotjes, de lomboks, de rawits, de ketumbar, de jinten, de trasi, het zout en de zoetstof in een cobek fijn tot een pasta. Verhit de olie in een wajan. Bak de reepjes vlees ongeveer 3 minuten, schep ze eruit en zet ze apart. Fruit in dezelfde wajan de knoflook goudbruin, voeg de kruidenpasta, de serehstengel en de jahe toe. Doe de partjes tomaat en de stukjes bosui erbij. Voeg de reepjes gebakken vlees toe.

Runder riblappen uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
2 stuk(s) uien
2 stuk(s) peper (rood)
750 gram runder (riblappen)
30 gram boter
3 teentje(s) knoflook
1 theelepel(s) laos
peper, naar smaak
1 theelepel(s) nootmuskaat
1 eetlepel(s) azijn
1 deciliter(s) ketjap
2 deciliter(s) azijn
4 stuk(s) aardappel
3 stuk(s) tomaten
1 eetlepel(s) maizena

Bereiding

Smoor djawa
Ui in halve ringen ,vlees braden met de uien ,dan de overige ingredienten. 3 uur zachtjes stoven. 1/2 uur voor eindtijd de gefrituurde aardappelen erbij doen en de gepelde en gesneden tomaten erbij doen. Aanmaken met maizena.

Sajoer lodeh 2 (Indische groenteschotel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g cashewnoten (of macadamianoten)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 kleine ui fijngesnipperd
3 teentjes knoflook fijngesneden
2 rode pepers in ringetjes
1 theelepel koenjit (kurkuma)
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)
500 g spitskool gesneden
1 blikje bamboescheuten (227 g)
1 blikje kokosmelk (400 ml)
250 g sperziebonen schoongemaakt
1 blok tofu naturel in kleine blokjes

Bereiding

Stamp of maal de noten fijn.
Verhit de olie en fruit hierin de ui, knoflook, de helft van de peper en de gemalen noten op laag vuur.
Strooi de koenjit en de ketoembar erover, roer de spitskool en de bamboescheuten erdoor en schenk de kokosmelk erbij.
Breng het geheel aan de kook en laat het 20 minuten sudderen, voeg na 10 minuten de sperziebonen toe.
Laat de laatste 5 minuten de tofu meekoken.
Strooi voor het opdienen de rest van de rode pepers over de sajoer.
Lekker als onderdeel van een rijsttafel of gewoon met witte rijst.

SAJUR KERRY

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1/2 pond stukjes vlees, 1/2 pond aardappelen, jonge sperciebоontjes, 2 kleine terrongs(aubergine), wat kool, een paar bosjes laksa (Javaanse vermecelli) mihoen gebruiken, 8 uitjes, 3 pitjes knoflook, 1/2 pinklengte gemberwortel (1 theelepel poeder), 5 kemiri's, 1 pinklengte koenir 1 theelepel koenjit) wat suiker, 1 theelepel ketoembar, 1/2 theelpel djinten, 1 stengel sereh, 2 blaadjes salem, 2 blaadjes djeroek peroet, santen van 1/2 klapper oftewel half pakje santen oplossen in water..

Bereiding

Van het vlees met wat water bouillon trekken. De kruiden tezamen fijnwrijven en fruiten in olie.Er wat bouillon bijgieten, alles bij de overige bouillon doen met de in stukjes gesneden aardappel, kool, boontjes en de blaadjes. Zijn deze halfgaar, doe er dan de santen bij, alles gaarkoken. (niet te gaar).
Op het laatst de in koud water geweekte mihoen erbij doen.

Sajur Lodeh

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Maak een keus uit deze groenten (of neem ze allemaal):
1/2 bloemkool in roosjes
200 gram sperziebonen, gehalveerd
150 gram Chinese kool in repen
100 gram taugé
100 gram winterwortel in dunne plakken
150 gram tempé of tahoe in blokjes gesneden
1 blikje maïs (met vocht)
1 blikje bamboescheuten (met vocht)
1 rode paprika in reepjes
3 petehbonen

Voor de saus:
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook uit de knijper
1 tot 2 theelepels sambal oelek
3 geraspte kemirienoten
2 theelepels korianderpoeder
2 theelepels laospoeder
1 theelepel trassi
1 laurierblaadje (kookt mee met de groenten)
voldoende water om de groenten onder te zetten
groente- of vleesbouillonblokje (2 of 3, afhankelijk van de hoeveelheid water)
1/2 tot 1 eetlepel suiker
75 gram geraspte cocos
eventueel 1/2 deciliter melk
zout naar smaak
neutrale olie om te fruiten

Garnering:
fruitjes (gefruite uitjes)

Bereiding

In de Indonesische keuken kun je dit wel een basisgerecht noemen. Groenten in saus. Als onderdeel van een rijsttafel, als vegetarisch hoofdgerecht, of in kleine portie als bijgerecht bij een Indonesisch vleesgerecht. De smaak is nóg lekkerder als je de sajoer een dag later opwarmt. Onderstaande hoeveelheden zijn voor een pan vol. Neem je minder groenten, dan kun je een kleinere hoeveelheid maken. Je kunt ook restjes invriezen.

Voorbereiding:
Overgiet de geraspte cocos met kokend water, laat dit een kwartier staan.
Maak de groenten schoon en snijd ze voor. Snijd de tahoe in dobbelstenen, open de blikjes en laat de bamboe uitlekken.

Zet de kruiderij klaar.

Bereiding:
Doe de groenten (behalve tahoe, maïs en bamboescheuten) in een pan met het laurierblaadje. Giet de cocosmelk door een zeef bij de groenten, druk de geraspte cocos goed uit. Giet er nu zoveel water erbij dat ze net onder staan (1 tot 1,5 liter). Breng aan de kook, kook vijf minuten zachtjes.

Fruit intussen de ui in een aparte pan of wok in olie, doe na een minuut de knoflook erbij, en fruit nog een minuut. Doe dan in één keer de specerijen erbij met sambal, trassi en geraspte kemirie noten. Fruit nog één of twee minuten door. Blus af met wat van het kookvocht van de groenten, en giet alles bij de groenten in de pan. Doe nu ook een scheut melk erbij, en suiker. Tot slot gaan tahoe en bamboe erdoor, en de inhoud van het blikje maïs met vocht en al. Proef, en doe er zout naar behoefte bij.

Kook alles nog even op, en klaar. Net als met veel Indonesische gerechten wordt de smaak nog beter als je de sajoer een dag van te voren bereidt.

Sambal Asem

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 eetlepel asem
1 eetlepel gula Jawa
2 fijngesneden lomboks
3 eetlepels fijngehakte uien
1 theelepel zout
1 glas water

Bereiding

Kook de asem met de suiker en het water tot een dikke pap. Wrijf in een vijzel de lomboks fijn met de uien en het zout en roer dit dan door de asem. In laten koken tot de juiste dikte is bereikt. Door een zeef persen, nogmaals opkoken tot het de dikte van sambal heeft.

SAMBAL BADJAK

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



10 kemiries, 1 uitje, 2 pitjes knoflook, een stel rode lomboks (zoveel als je denkt nodig te hebben) Je kunt de lomboks ook vervangen door een paar lepels sambal oelek, stukje trassi en goela djawa (bruine suiker) tamarinde, daon salam en daon djroek 1 1/2 kopje dikke santen. Als je sambal oelek gebruikt hoef je geen zout toe te voegen.

Bereiding

Wrijf alle kruiden samen fijn, fruit ze in olie gaar, doe er de santen en bladsoorten bij en laat alles dik inkoken tot een olieachtige massa.

Sambal Badjak (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

5 lomboks
100 gram fijngesneden uien
1 teen knoflook
1 theelepel sereh
1 theelepel laos
1 eetlepel Gula Jawa
1/2 theelepel trassi
1 lepel asem
2 jeruk purut blaadjes
1 salamblad
santen

Bereiding

Wrijf de lomboks met de kemiri, trassi, knoflook, zout, sereh en laos. Fruit dit mengsel in wat olie tot de uien lichtgeel van kleur zijn. Voeg de santen toe met 2 eetlepels asemwater en de blaadjes. Laat verder koken tot de sambal dik begint te worden en de olie boven komt drijven en de sambal vrij droog is.

Sambal Badjak (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

10 rode lomboks
5 rode uien
1/4 theelepel trassi
1 vingerlengte sereh
suiker
asemwater en zout naar smaak
1 1/2 eetlepel klapperolie

Bereiding

De lomboks zonder pitten fijnmaken met de uien, de trassi en het zout. Fruit nu de sambal in 1 1/2 eetlepel warme klapperolie met de sereh samen en voeg op het laatste de suiker en het asemwater toe. Men kan er ook een eetlepel dikke santen in doen en dan de sambal opkoken tot de olie er uit komt.

Sambal Badjak (3)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 kg rundvlees
15 a 20 spaanse pepers
lengkuas
trassi
15 a 20 kemiris
3/4 liter klappermelk
tamarinde of citroensap
yankeekruiden

Bereiding

Braad 1 kg grote dobbelstenen rundvlees in reuzel. Hak of stamp 15 a 20 spaanse pepers, lengkuas, trassi en 15 a 20 kemiris fijn. Doe het bij het vlees en laat alles even aanbraden. Doe het daarna in een pan met ruim 3/4 liter klappermelk, een stukje tamarinde of wat citroensap, een theelepel yankeekruiden en zout en laat het langzaam koken, zo nu en dan omschudden, totdat het vlees gaar en de saus gebonden is.

Sambal Bawang

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes,...)
1 theelepel zout
gebakken of rauwe uien

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met de gebakken of rauwe uien.

Sambal Brandal

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

8 fijngesneden lomboks
6 kemiri
1 theelepel trassi
1 theelepel zout
2 lepels asemwater
2 jeruk purut blaadjes

Bereiding

Wrijf de lomboks met het zout fijn samen met de trassi en de kemiris. Dit in wat olie opstoven tot het bijna droog is. Asemwater er bij met de fijngemaakte juruk blaadjes. Even laten stoven.

Sambal Goreng

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

vlees, lever, vis of ei
5 a 10 lomboks
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

Alle kruiden, behalve het juruk perut blad, fijnwrijven en met het hoofdbestanddeel 10 minuten opbakken. Juruk Perut blad en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Ati

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

gekookte lever
5 a 10 lomboks
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

Alle kruiden, behalve het juruk perut blad, fijnwrijven en met de gekookte lever 10 minuten opbakken. Juruk perut blad en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Ati Ayam

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

150 gram kippelever
5 gekookte lomboks
3 bawang merah (rode uien)
2 bawang putih (knoflook)
2 schijfjes laos
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

De kippelevertjes worden met zout ingewreven. De bumbus (kruiden) maakt men fijn en fruit ze in wat klapperolie. Doe daarna de kippelevertjes, het asemwater en de santen er in. Laat de massa doorkoken tot de saus dik wordt of de olie er uit komt.
Voor de smaak kan men pete en/of daun juruk-perut er in doen.

Sambal Goreng Ati-Ati

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

enige kippenmagen en -levertjes
100 gram sjalotten
5 teentjes knoflook
trassi
lengkuas
15 gesneden spaanse pepers
100 gram boter
1/2 liter melk

Bereiding

Men neemt hiervoor enige kippenmagen en -levers die men vooruit bij een poelier bestelt. Was ze goed en zie goed toe dat de gallen en gele plekken goed uit de levers gesneden zijn, anders wordt de sambal bitter. Kook ze in water en zout gaar, spoel ze dan af in koud water, laat ze uitlekken en snijd ze aan kleine stukjes.
Ondertussen heeft men 100 gram sjalotten, 5 teentjes knoflook, een stukje trassi, een stukje lengkuas en 15 gesneden spaanse pepers in 1 ons boter gefruit.
Doe er een weinig zout en 1/2 liter of meer melk bij en laat het gezamelijk langzaam stoven tot de saus gebonden is. Doe er dan een weinig citroensap bij.

Sambal Goreng Ayam

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

restjes rauwe kip
4 eetlepels gesneden uien
1 teentje fijngesneden knoflook
1/2 theelepel sambal
1 theelepel laos
2 theelepels Jahe
1/2 theelepel djinten
1 spriet sereh
1 eetlepel asem
4 eetlepels olie
citroensap, zout

Bereiding

Hak de restjes kip, met botten en al in stukjes. Marineer ze minstens een uur in een papje van asem, zout en enkele eetlepels water. Bak ze in de olie lichtbruin. Wrijf de kruiden met uitzondering van de sereh fijn en braad ze mee. Voeg een scheut water toe, het sap van een halve citroen en de sereh. Laat stoven tot de kip gaar is, het gerecht blijft enigszins vochtig.

Sambal Goreng Babi (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

300 gram varkenspoulet
2 fijngehakte uien
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal trassi
1 theelepel laos
2 theelepels Gula Jawa
1/2 theelepel sereh
1 salamblad
2 juruk perut blaadjes
asemwater
santen

Bereiding

Bak het gezouten vlees in een paar lepels olie tot het enigszins bruin is. Voeg dan de uien toe met de uitgeperste knoflook, kruiden en suiker, bak dit even mee. Voeg dan het asemwater en de santen toe en laat alles stoven tot het vlees gaar is.

Sambal Goreng Babi (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

varkensfricandeau
10 a 12 spaanse pepers
1 1/2 ons ui
1 teentje knoflook
1/2 dl ketjap
2 theelepels gemberpoeder
zout naar smaak

Bereiding

Zet een stuk varkensfricandeau 1 dag in azijn. Doe het daarna in een pan met 10 a 12 gehakte spaanse pepers, 1 1/2 ons ui, 1 knoflook, 1/2 dl ketjap en zout. Voeg er twee theelepels gemberpoeder en wat water bij en laat het langzaam gedekt gaar smoren.

Sambal goreng boontjes - Pittig gekruide sperzieboontjes.

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenterecept	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	Sperziebonen	Slank	Nee
Bron	Ruud's Kookboek			Sterren	



Ingrediënten
Benodigd voor 4 personen:

1 tlbasterdsuiker, bruine
1 tknoflook
1 tllaos
2 elolie
1salamblaadje
1 tlsambal trassie
1/8 blksanten
1 spsereh
250 gsperzieboontjes
1 ui
1 tlzout

Bereiding
Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Snipper de knoflook.
Wrijf de ui, knoflook, sambal, laos, suiker en zout tot een brij.
Fruit het mengsel in de olie tot de uien geel zijn.
Voeg de boontjes toe en fruit ze een paar minuten mee.
Voeg het blokje santen toe.
Voeg de sereh toe.
Voeg de salam toe.
Voeg 2 à 3 el water toe.
Stoof de sambal goreng 8 à 10 minuten op een kleine vlam .
Verwijder voor het opdienen de salam en de sereh.

Bereidingstijd:- min.
kJ:-
Kcal:-
Eiwit:- g
Koolhydraten:- g
Vet:- g

Tip:Opdienen met rijst.

Sambal Goreng Boontjies

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



2 tl arachideolie, 250 ml kippenbouillon, 1 stengel sereh gekneusd, 250 g pronkbonen of sperziebonen.

Voor de boemboe:

4 kleine rode lomboks zonder zaad en fijngesneden, 2 sjalotjes gesnipperd, 2 tl fijngehakte djahé, 2 teentjes knoflook uit de knijper

Bereiding

Meng de ingrediënten voor de boemboe of stamp ze fijn met een vijzel of een kleine keukenmachine. Bij gebruik van een keukenmachine moet er misschien een beetje olie bij.

Verhit de olie in een wadjan of koekenpan. Fruit de boemboe 1-2 minuten. Voeg dan de bouillon en sereh toe en breng dit mengsel aan de kook. Doe er de boontjes bij en laat het geheel 8-10 minuten koken tot de boontjes zacht zijn.

Sambal Goreng Bruine Bonen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 pot of blik bruine bonen
2 fijngemaakte uien
1 teen knoflook
1 theelepel sambal trassi
1 theelepel laos
2 theelepels gula Jawa
1/2 theelepel sereh
1 salamblad
1/2 kopje santen

Bereiding

Fruit de uien en knoflook en voeg alle kruiden toe tot ze een kleurtje hebben gekregen. Inmiddels de bonen laten uitlekken (het vocht opvangen en bewaren). De uitgelekte bonen bij de uien en kruiden voegen. Alles door elkaar roeren, het salamblad erbij en stoven tot de olie uit de santen boven komt drijven. Bij het opdienen van het gerecht uitgebakken plakjes ontbijtspek opdienen en twee lepels bonenvocht toevoegen.

Sambal Goreng Buncis (boontjes)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

100 gram poulet
500 gram sperzieboontjes
2 theelepels sambal
1 teentje knoflook
1/2 theelepel laos
stukje trassi
4 eetlepels gesnipperde ui
1 salamblad
1/4 schijf Gula Jawa
1 kop santen
citroensap
zout, olie

Bereiding

Van de poulet bouillon trekken. Een beetje olie verhitten en hierin de uien en sambal fruiten met de trassi, de geperste knoflook, laos, Gula Jawa en wat zout. De schoongemaakte en gewassen boontjes toevoegen met 2 dl bouillon. Laten koken tot de groenten halfgaar zijn. Nu de salam, santen, citroensap en het kleingesneden vlees erbij. Vervolgens zachtjes doorkoken tot de groenten bijna gaar zijn.
In dit gerecht kunnen de boontjes eventueel vervangen worden door tauge of spruiten.

Sambal Goreng Dadar

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

reepjes omelet
5 a 10 lomboks
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

Alle kruiden, behalve het juruk perut blad, fijnwrijven en met de reepjes omelet 10 minuten opbakken. Juruk perut blad en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Dadar Telor

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

3 eieren
3 rode lomboks
4 rode uien
3 teentjes knoflook
een stukje laos
1 theelepel trassi
1/2 theekopje santen
zout naar smaak

Bereiding

Van eieren maakt men een dadar (omelet) en snijd ze in reepjes. De bumbus worden fijngemaakt. Fruit ze in 1 1/2 eetlepel klapperolie en voeg hierbij de santen en de dadar.

Sambal Goreng Daging

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

250 gram vlees
1 eetlepel gesneden ui
5 teentjes knoflook
4 schijfjes laos
1 theelepel trassi
2 lomboks
1 theelepel zout
een weinig suiker
boter of olie
2 juruk perut blaadjes
2 salamblaadjes
1 theelepel trassiwater
1 eetlepel asemwater

Bereiding

Snijd 250 gram vlees aan kleine stukjes. Stamp 1 eetlepel gesneden ui, 5 teentjes knoflook, 4 schijfjes laos, 1 theelepel trassi en 2 lomboks met 1 theelepel zout, een weinig suiker en boter of klapperolie fijn. Braad dit op en voeg er daarna het vlees alsmede 2 fijngesneden juruk perut blaadjes en 2 salamblaadjes bij. Doe er vervolgens 1 eetlepel trassiwater en 1 eetlepel asemwater bij en braad het zolang tot de olie er uit komt en de sambal een lichtbruine kleur heeft.

Sambal Goreng Dendeng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 stukjes goed geklopte en uit elkaar gerafelde dendeng
(gedroogd rundvlees)
5 a 10 lomboks
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
gula Jawa

Bereiding

Alle kruiden, behalve het juruk perut blad, fijnwrijven en met de dendeng 10 minuten opbakken. Juruk perut blad en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Ebbie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

Ebbie (gedroogde garnalen)
4 kemiris
5 a 10 lomboks
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

Alle kruiden, behalve de juruk perut blaadjes, fijnwrijven en met de ebbie 10 minuten opbakken. Juruk perut blaadjes en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Eieren in de frituur

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 eieren
2 fijngehakte uien
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal trassi
1 theelepel laos
1/2 theelepel sereh
1 lepel ketjap
1 salamblad
santen

Bereiding

Wrijf in de vijzel de uien, uitgeperste knoflook, laos, sereh, zout en sambal tot een pasta die in twee eetlepels olie gebakken wordt. Voeg er de santen aan toe, het salamblad en de ketjap. Laat deze saus goed onder roeren indikken. In een kleine pan een flinke bodem olie heet maken. Breek de eieren 1 voor 1 in een kopje en giet ze (eveneens 1 voor 1) in de kokende olie, zo dat met een vork het ei bij elkaar gehouden wordt tot 1 geheel, en het met een spatel omgedraaid kan worden als ze aan 1 kant gefrituurd zijn. Houd de eieren warm en dien ze, als ze allemaal gefrituurd zijn, op met het sausje.

Sambal Goreng Goddok

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

kleingesneden witte kool, peultjes of sperzieboontjes, doperwten,
bloemkool
handje garnalen, stukjes gedroogde vis, dendeng
een paar spaanse pepers
50 gram uien of sjalotten
trassi of lengkuas
melk

Bereiding

Kook kleingesneden witte kool, peultjes of sperzieboontjes, doperwtjes en bloemkool half gaar in water en zout. Giet ze daarna af, laat ze uitlekken, doe ze in een pan met melk zodat de groenten goed onderliggen, voeg er een handje garnalen, stukjes gedroogde vis en dendeng, wat fijngesneden spaanse peper, 50 gram uien of sjalotten en een stukje trassi of lengkuas bij en laat alles gezamelijk langzaam koken tot de groenten gaar zijn en de kool gebonden is.

Sambal Goreng Hati

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram kalfs- of runderlever (eventueel kippelevertjes)
3 eetlepels gesnipperde uien
2 teentjes knoflook
1 theelepel laos
4 kemiri
1/2 theelepel sambal
1/2 stengel sereh
1 theelepel zout
1/2 theelepel suiker
3 eetlepels santen
1/2 eetlepel asemwater

Bereiding

De lever wassen, drogen en in kleine blokjes snijden. De olie verwarmen en hierin de uien, fijngesneden knoflook, laos, gehakte kemiri, sambal, suiker en zout zachtjes fruiten. Lever en sereh erbij doen en even mee bakken. Santen en asemwater toevoegen en het gerecht zachtjes laten stoven tot de saus goed gebonden is.

Sambal Goreng Kacang

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

20 jonge snijbonen of 40 jonge sperziebonen
3 groene en 3 rode spaanse pepers
100 gram sjalotten
8 teentjes knoflook
trassi
1/2 liter melk
sereh
lengkuas

Bereiding

Snijd 20 jonge snijbonen of 40 jonge sperziebonen, 100 gram sjalotten, 8 teentjes knoflook, 3 groene en 3 rode spaanse pepers fijn en fruit dit alles in boter of reuzel. Roer er dan een stukje fijngemaakte trassi, lengkuas en sereh doorheen. Laat het nog wat fruiten, voeg er 1/2 liter melk bij en kook het langzaam tot de boontjes gaar zijn.

Sambal Goreng Kapri

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

200 gram ui of sjalotten
8 afgekookte spaanse pepers
7 teentjes knoflook
trassi
lengkuas
boter of reuzel
halve witte kool
1/2 liter melk
1 eetlepel soya

Bereiding

Snijd de ui, knoflook, trassi, lengkuas en spaanse pepers fijn en fruit in de boter of reuzel. Doe er dan een fijngesneden halve witte kool en daarna 1/2 liter melk bij. Laat het vervolgens langzaam koken en doe er een lepel soja bij.

Sambal Goreng Kentang

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

reepjes (rauwe) aardappel
5 a 10 lomboks
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 jeruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

Alle kruiden, behalve de juruk perut blaadjes, fijnwrijven en met de reepjes rauwe aardappel 10 minuten opbakken. Juruk perut blaadjes en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Kering

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 theelepels uienpoeder
2 theelepels laos
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel sambal
1 zakje frites sticks
2 theelepels suiker
olie
zout

Bereiding

Olie heet laten worden. Kruiden met elkaar vermengen en in de olie zachtjes fruiten. Frites sticks erbij doen en al roerende warm laten worden. Op smaak maken met suiker en wat zout. Blijven roeren tot de suiker is opgelost. Meteen opdienen.

Sambal Goreng Kering van Dendeng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/2 kattie Dendeng (= 3 ons) (gedroogd rundvlees)
5 rode uien
3 teentjes knoflook
2 lomboks
2 schijfjes laos
1/4 theelepel suiker
asemwater
zout naar smaak
trassi

Bereiding

De dendeng in kleine, korte reepjes snijden en krokant bakken in klapperolie. De bumbus fijnsnijden en elk afzonderlijk lichtbruin bakken. Neem nu een schone wadjan met 1 eetlepel klapperolie, laat deze goed warm worden en doe hierin het asemwater met de suiker en de trassi. Als het droog begint te worden doet men de gebraden dendeng met de bumbus er bij. Wees voorzichtig opdat het niet aanbrandt.

Sambal Goreng Kool

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/2 kool (groene, witte of spitskool
2 fijngehakte uien
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal trassi
1 theelepel laos
1/2 theelepel sereh
2 theelepels gula Jawa
1 salamblad
zout
santen

Bereiding

Snijd de kool in kleine stukjes. Wrijf in een vijzel de uien, knoflook en kruiden samen met zout en suiker en bak dit in wat olie. Voeg daarna de kool toe en fruit deze mee tot de kool slap is geworden. Doe er een beetje santen bij en het salamblad en laat het gerecht stoven tot de olie uit de santen komt. Zorg dat de kool nog enigszins knapperig blijft.

Sambal Goreng Lombok

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

10 lomboks (ontpit en fijngesneden)
1 eetlepel suiker
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

Alle kruiden, behalve de juruk perut blaadjes, fijnwrijven en met de lomboks en de suiker 10 minuten opbakken. Juruk perut blaadjes en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Meneer

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

veel gehakte uien (150 gram per persoon)
1/2 teen knoflook
1 theelepel sambal
flink stuk gula Jawa
2 lepels asemwater
ketjap, zout, olie

Bereiding

Het gerecht heet eigenlijk Sambal Goreng Bawang maar de heren in Indie aten het zo vaak dat men (de kokkie) het heeft omgedoopt naar Sambal Goreng Meneer.

Bak de uien in een wadjan in wat olijfolie tot ze glazig worden en voeg dan de gula Jawa toe met zout, knoflook, sambal, ketjap en asemwater. Laat doorstoven tot het geglazuurde uien zijn.

Sambal Goreng Paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/4 kg paprika: rood en groen gemengd
verder als bij sambal goreng prei

Bereiding

Was de paprikas, snijd ze doormidden en verwijder vliezen en pitten. In lange niet te dunne repen snijden. Bereiden als sambal goreng prei. Niet te gaar laten worden.

Sambal Goreng Perentil

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram rundergehakt
1 grote aardappel
50 gram peultjes
3 eetlepels gesneden uien
2 teentjes gesneden knoflook
1 theelepel sambal
1 theelepel laos
1 salamblad
1 theelepel gula Jawa
1 eetlepel asem
1/8 blok santen
zout
1 ei
4 eetlepels olie

Bereiding

Zout het gehakt dat eerst is aangemaakt met het ei en draai er soepballetjes van. Snijd de aardappel in dobbelsteentjes en de peultjes in stukjes van circa 1 cm. Wrijf de ui, knoflook, sambal, laos en de suiker tot een brij. Maak van de asem met 1 dl water asemwater. Fruit het kruidenmengsel tot de uien geel zijn, voeg dan de balletjes toe en schep ze voorzichtig om en om. Als de balletjes halfgaar zijn de aardappel en peultjes erbij en deze enige minuten mee laten bakken. Asemwater erbij met het salamblad en het blokje santen en even door laten stoven.

SAMBAL GORENG PETIS MET EIEREN.

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Kook zoveel eieren als er personen mee eten hard, halveer ze en leg ze op een schaaltje. De saus komt er later over,\Men kan ook de eieren in z'n geheel laten en even in de saus laten meesudderen.

De saus:

4 rode lomboks, 2 pitjes knoflook, stukje koentjie, 2 schijfjes laos (theelepel), 1/2 pinklengte koenir, trassi, Jav. Suiker, zout.

Bereiding

Dit alles tezamen fijnwrijven en in de olie fruiten. De petis (1 lepel) oplossen in 1 kopje santen. Dit bij de gefruite kruidden roeren, er 1 stengel sereh, 1 salam (blaadje) en 1 blaadje daon djeroek bijdoen en nog wat dikke santen en al roerend de saus dik en smeuig laten inkoken. Giet dit over de eieren uit, of leg er nog even de hele eieren in, niet te lang, daar deze dan taai zouden worden.

Sambal Goreng Prei

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/4 kg prei (dik)
3 eetlepels gesneden uien
1 teen knoflook
1 theelepel sambal trassi
1 theelepel laos
1 theelepel gula Jawa
1 spriet sereh
1 salamblad
1/8 blok santen
2 eetlepels olie
zout

Bereiding

Gebruik dikke prei. Schoonmaken, groene bladeren er af, in stukjes van een halve cm snijden. Ui, sambal, knoflook, laos en gula Jawa samen in de vijzel fijnwrijven en fruiten tot de uien geel zijn. Dan de prei toevoegen en fruiten tot ze slap wordt. De santen, gesnipperd met de salam en de sereh erbij. Als het erg droog wordt een scheutje water erbij. Laten stoven tot de olie uit de santen komt. Niet te gaar laten worden.

Sambal Goreng Tahoe (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram tahoe in stukjes gesneden
2 theelepels fijngesneden gember of Jahepoeder
2 fijngehakte uien
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal trassi
1 theelepel Taotjo
1/2 theelepel sereh
1 lepel ketjap manis
1 salamblad
4 lepels asemwater
santen
zout

Bereiding

Laat de blokjes tahoe ruim 1 uur marineren in asemwater met wat zout. Goed uit laten lekken en bakken in olie tot ze wat kleur hebben gekregen. De tahoe eruit scheppen en in dezelfde olie de uien, uitgeperste knoflook en kruiden fruiten. Dit afblussen met santen. De salam erbij met de ketjap. In dit sausje de tahoe weer warm maken. Proef op smaak.

Sambal Goreng Tahoe (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

fijngesneden tahoe
1 theelepel Jahe
2 eetlepels fijngesneden selderie
5 a 10 lomboks
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

Alle kruiden, behalve de juruk perut blaadjes, fijnwrijven en met de Jahe, selderie en tahoe 10 minuten opbakken. Juruk perut blaadjes en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Telor (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 hardgekookte eieren
2 eetlepels fijngesneden ui
4 teentjes knoflook
5 uitgehaalde kemiris
1/2 eetlepel gesneden sereh
5 schijfjes laos
1 theelepel rauwe trassi
suiker
zout
boter of klapperolie
1 eetlepel asem- of jurukwater
1/2 kopje santen
2 lomboks

Bereiding

Snijd 4 hardgekookte eieren in vieren en leg ze op een schaaltje. Stamp de fijngesneden uien, knoflook, kemiris, sereh, laos, rauwe trassi, suiker en zout fijn in de vijzel. Fruit dit mengsel in boter of klapperolie, voeg 1 eetlepel asem- of jurukwater bij en laat het koken. Voeg er dan 1/2 kopje santen en 2 fijngesneden lomboks bij en kook het tot een gebonden papje.

Sambal Goreng Telor (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 hardgekookte eieren
3 sjalotten
1 teentje knoflook
3 rode lomboks
1/2 theelepel trassi
1/2 theelepel asem
1/2 theelepel laos
1 blaadje laurier
1/2 theelepel citroenrasp
1 kop santen
1/8ste schijf Gula Jawa
olie, zout

Bereiding

Sjalotten, knoflook en lombok fijnsnijden en in wat olie zachtjes fruiten, samen met wat zout, trassi, asem, laos, laurier en citroenrasp.
De santen toevoegen en goed roeren.
Gula Jawa snipperen en oplossen in de saus, dan de saus al roerend even laten koken.
De eieren pellen en 15 minuten in de saus laten stoven.
Voor het opdienen de eieren doormidden snijden en de saus erover gieten.

Sambal Goreng Telor (3)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

6 eieren nr 2 (hardgekookt en pellen)
1 ui of 6 sjalotten (fijnsnijden)
1 teentje knoflook (fijnsnijden)
1 eierlepel sambal oelek
4 a 5 tomaten (in stukjes snijden)
1 eierlepel (vol) laospoeder
3 salamblaadjes
1 theelepel suiker
citroensap, zout naar smaak
1 kopje melk

Bereiding

In wat olie of margarine de fijngesneden uien en knoflook heel licht fruiten, sambal oelek, laos, tomaten, salamblaadjes, citroensap, suiker en zout bij doen, goed roeren en even laten doorkoken. Daarna de melk bij doen en flink roeren of scheppen om schiften te voorkomen. Het moet een gladde saus worden. De gepelde eieren er in doen en ongeveer 5 minuten meekoken, alsmaar scheppen en roeren. Verder op eigen smaak afmaken, u kunt bvb ook een maggi0blokje er in doen en als er geen tomaten zijn, dan kunt u ook een klein blikje tomatenpuree nemen (ik geef voorkeur aan verse tomaten). De saus mag iets inkoken, bij het opdienen de eieren in twee helften snijden en daaroverheen de saus gieten. Bij gebrek aan citroensap kunt u gewoon azijn nemen (ongeveer 1 eetlepel).
Houdt u van heet eten dan neemt u meer sambal oelek.

September 1970 : Sambal Goreng Telor

SAMBAL GORENG TEMPE

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



1 blok tempe, olie, wat uitjes of sjalotjes (naar smaak), 3 teentjes knoflook, 2 rode lomboks, 1 theelepel trassi, zout, theelepel laos, 4 daun salam, 3 eetlepels gesmolten palmsuiker (goelah djawa), hiervoor kun je ook gewone bruine suiker gebruiken, 2 eetlepels ketjap, 2 theelepels tamarinde.

Bereiding

Snijd de tempe in dunne reepjes. Verhit een beetje olie in de pan en bak de reepjes tempe goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Pel de uitjes en de knoflook. Maak de lomboks schoon en snijd ze ragfijn. Meng de trassi met het zout. Verhit een beetje olie in de wadjan en fruit hierin de ui, knoflook en lomboks. Voeg laos, daun salam en de trassi toe. Voeg de gebakken reepjes tempŽ, de suiker, de ketjap en de tamarinde toe. Meng dit en ga alles ca 5 minuten roerbakken.

N.B. Wij nederlanders zijn niet zo op tahu en tempe, maar deze twee variaties maken we zelf geregeld en die zijn echt lekker! Vooral bij gewone witte rijst en wat komkommer.

Sambal Goreng Tempe (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

reepjes tempe
5 a 10 lomboks
5 uitjes
5 schijfjes laos
5 teentjes knoflook
1 theelepel trassi
2 juruk perut blaadjes
2 eetlepels asemwater
1 kopje santen

Bereiding

Alle kruiden, behalve de juruk perut blaadjes, fijnwrijven en met de reepjes tempe 10 minuten opbakken. Juruk perut blaadjes en asemwater toevoegen en zo lang laten koken tot de olie bovenop komt drijven en al het vocht verdampt is.

Sambal Goreng Tempe (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 plak tempe in dobbelsteentjes
2 fijngehakte uien
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal
1 theelepel laos
1/2 theelepel sereh
2 theelepels gula Jawa
asemwater
santen

Bereiding

Voeg wat zout bij het asemwater en marineer hierin ruim 1 uur de stukjes tempe. Maak een pasta in de vijzel van de uien, knoflook, gula Jawa en kruiden en fruit dit in de olie. Als de uien kleur hebben gekregen, voeg dan de stukjes tempe bij en laat alles even doorbakken. Blus dan af met wat santen en laat een kwartiertje stoven.

Sambal Goreng Terie (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

3 eetlepels fijngesneden ui
1 eetlepel fijngesneden lombok
wat juruk water
200 gram ikan terie
boter of olie
2 dl santen

Bereiding

De uien en de lomboks fijnwrijven en met de ikan terie (kleine gedroogde visjes) bruin bakken. Asem en jurukwater toevoegen als de vis bijna droog is gebraden. Daarna santen toevoegen en droog laten koken tot het water verdampt is en de olie bovenop komt drijven.

Sambal Goreng Terie (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

een paar scharren (gedroogde schollen)
6 a 8 teentjes knoflook
8 spaanse pepers
trassi
lengkuas
temu kunyit
kencur
1 1/2 ons boter
2 dl melk
enige blaadjes juruk perut
scheut sojasaus

Bereiding

Men neemt hiervoor scharren (gedroogde scholletjes). Laat een rooster boven een glimmend cokes- of houtskoolvuur heet worden. Leg de scharren erop en rooster ze lichtbruin. Haal dan de vis van de graat en hak of stamp ze zeer fijn. Vervolgens hakt men zeer fijn de knoflook, spaanse pepers, trassi, lengkuas, temu kunyit en een stukje kencur en doet het bij de vis. Fruit dit alles in 1 1/2 ons boter, doe er dan 2 dl melk bij en laat langzaam koken totdat de saus gebonden is. Men kan er nog enige blaadjes juruk perut en ook een scheut soyasaus bij doen.

Sambal Goreng Tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram tomaat
1 teen fijngesneden knoflook
1 theelepel laos
1 spriet sereh
1/8 blok santen
zout
3 eetlepels fijngesneden uien
1 eetlepel sambal trassi
2 theelepels gula Jawa
1 salamblad
2 eetlepels olie

Bereiding

Was de tomaten en snijd ze in kleine partjes. Bereiding als sambal goreng prei. Kook ze zo kort mogelijk, de tomaten mogen niet tot moes koken. Eventueel 2 of 3 hardgekookte eieren in partjes gesneden mee laten smoren.

Sambal Goreng Udang (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

150 gram garnalen
5 gekookte lomboks
3 bawang merah (rode uien)
2 bawang putih (knoflook)
2 schijfjes laos
1/2 theelepel trassi
1/2 theekopje santen
asemwater en zout naar smaak

Bereiding

De garnalen (udang) worden gepeld en met zout ingewreven. De bumbus maakt men fijn en fruit ze in wat klapperolie. Doe daarna de garnalen, het asemwater en de santen erin. Laat de massa doorkoken tot de saus dik wordt of de olie er uit komt. Voor de smaak kan men pete en/of daun juruk perut er in doen.

Video: http://www.youtube.com/watch?v=9GPLy3sq_04

Sambal Goreng Udang (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 pers.
1 theelepel sambal
1/2 theelepel zout
1 theelepel laos
2 kemiri pitten
1 middelgrote ui
1 teentje knoflook of 1/2 theelepel knoflookpoeder
3 eetlepels slaolie
2 theelepels bruine suiker
1 salamblaadjes
3 dl klappermelk
150 gram garnalen

Bereiding

Indien men verse kruiden gebruikt, deze eerst fijnstampen of malen en aanfruiten in slaolie, waarna de suiker en de salamblaadjes met een lepel water worden toegevoegd. Het mengsel 5 tot 10 minuten laten doorkoken. Tenslotte de garnalen en klappermelk toevoegen en onder voortdurend roeren laten inkoken tot een dikke saus is verkregen.

Sambal Goreng Udang (3)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

200 gram garnalen
4 sjalotten
1 teentje knoflook
2 rode lomboks
1/4 theelepel trassi
1 theelepel zout
1 theelepel asem
2 eetlepels boter
1/2 theelepel laos
1 klein laurierblad
1/2 theelepel citroenrasp
1 stengel sereh
1/2 kopje santen
mespunt suiker

Bereiding

Sjalotten, knoflook en lomboks heel fijn snipperen en kneuzen in de vijzel.
Boter verwarmen en hierin de massa fruiten samen met wat zout, trassi en asem.
Als de uien bruin zijn de laos, laurier, citroenrasp en sereh erbij, goed omroeren en even mee fruiten.
Garnalen wassen, drogen en in de pan doen en even op een zacht vuur laten sudderen.
De santen en de suiker erbij en het gerecht zachtjes laten koken tot de olie zichtbaar wordt.

Sambal Goreng van Kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 kip (circa 1000 gram)
5 grote tomaten
5 sjalotten
1 teentje knoflook
1 volle theelepel Jahe poeder
1 theelepel laospoeder
1 serehwortel
1 eetlepel sambal oelek
zoet en citroensap naar smaak

Bereiding

De kip in stukken snijden, goed wassen en laten uitlekken. De tomaten in stukken snijden, uien en knoflook heel fijn snijden. In een braadpan wat olie of margarine doen en hierin de uien en knoflook heel licht fruiten, dan de sambal, kruiden en tomaten erbij en verder even doorfruiten. Daarna de stukken kip erin doen, alles goed mengen, het deksel erop doen en verder gaar stoven, af en toe wel in de pan roeren om aankoeken te voorkomen. Is 't vocht opgedroogd en de kip is nog niet gaar, dan kunt u er wat water bij doen en verder gaar stoven.

Augustus 1971 : Sambal Goreng van Kip

Sambal Goreng van Runderlever

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 pond runderlever
5 sjalotjes
1 teentje knoflook
1 grote eetlepel sambal oelek
1 eierlepel laospoeder
2 a 3 salamblaadjes
2 juruk perut blaadjes
1/2 theelepel suiker
1 kopje kokosmelk (*) of 1 kopje half melk/half room

Bereiding

De lever in dikke plakken snijden; uien en knoflook heel fijnsnijden. In een braadpan of wadjan wat olie doen (circa 2 eetlepels) en hierin de uien, knoflook, sambal, laos en de blaadjes fruiten. Dan de lever en citroensap erbij doen, goed mengen en even doorbakken, dan de kokosmelk, suiker en zout erbij mengen en even doorbakken, dan de kokosmelk, suiker en zout erbij doen en meteen goed mengen en scheppen om schiften te voorkomen. Het gerecht verder op een zacht vuurtje laten koken totdat de lever gaar is, daarbij af en toe weer scheppen en roeren. Is delever nog niet zacht genoeg en de saus ingekookt, dan kunt u er water bij doen.
(*) Kokosmelk wordt als volgt gemaakt: 1 ons kokos met circa 2 kopjes water aan de kook brengen, op de spaarvlam circa 5 minuten laten inkoken en dan laten afkoelen. Daarna de kokos is een zeef uitpersen waarna de uitgeperste kokos kan worden weggegooid.

Februari 1971 : Sambal Goreng van Runderlever

Sambal Goreng van Varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

4 ons varkensvlees
7 sjalotjes of 2 grote uien (fijnsnijden)
1 teentje knoflook (fijnsnijden)
1/2 tot 1 lepel sambal oelek
4 grote tomaten (in stukjes of plakjes)
1 eierlepel Jahepoeder
1 hele sereh (in 4 stukken snijden)
3 stuks daun juruk
3 stuks daun salam
zout naar smaak
citroensap of 1 eetlepel azijn

Bereiding

Het varkensvlees in dikke plakken snijden, groter dan hachevlees. In een braadpan 1 a 2 eetlepels olie doen, zodra de olie goed warm is de uien, knoflook, sambal, Jahe, sereh, juruk- en salamblaadjes er in doen. Dit alles even doorfruiten, goed roeren om aanbranden te voorkomen. Dan het vlees, de tomaten, het citroensap enz. er bij doen. Het geheel goed mengen, deksel er op en verder gaar laten stomen, totdat het vlees zacht is. Af en toe flink scheppen en roeren en een klein beetje water er bij doen. Voor de rest naar eigen smaak aanvullen, met veel of weinig jus. Geen soep van maken en in dit gerecht BESLIST GEEN SUIKER DOEN (wat bij de meeste gerechten, sambal gorengs, wel wordt gedaan).

Juli 1970 : Sambal Goreng van Varkensvlees

Sambal Goreng Vlees (1)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram vlees (onverschillig welke soort)
ingredienten als bij sambal goreng prei
wat meer olie
1 juruk perut blad

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm en braad ze in wat olie. Voeg het kruidenmengsel (samengewreven) toe na circa 5 minuten. Doe het asemwater, santenblok, sereh en 2 juruk perut blaadjes en het salamblad toe en laten stoven tot het vlees gaar is.

Sambal Goreng Vlees (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

150 gram vlees
5 gekookte lomboks
3 bawang merah (rode uien)
2 bawang putih (knoflook)
2 schijfjes laos
1/2 theelepel trassi
1/2 theekopje santen
asemwater en zout naar smaak

Bereiding

Het vlees wordt met zout ingewreven. De bumbus maakt men fijn en fruit ze in wat klapperolie. Doe daarna het vlees, het asemwater en de santen er in. Laat de massa doorkoken tot de saus dik wordt of de olie er uit komt. Voor de smaak kan men pete en/of daun juruk perut er in doen.

Sambal Juruk Nipis

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels juruk nipis
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes,..)
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel zout

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen.

Sambal Kacang

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
geroosterde pindas
2 eetlepels suiker
1 theelepel zout
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes,...)

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met de geroosterde pindas en de suiker.

Sambal Kemiri

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
3 geroosterde kemiris
rawit
1 theelepel zout
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes,..)

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met de cabe rawit en 3 geroosterde kemiris.

Sambal Ketimun Petis (komkommer)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel zout
gehakte ketimun (komkommer)
ietsjes suiker
petis
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes, enz..)

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met de suiker, petis en gehakte ketimun.

Sambal Lobak

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel zout
wat schijfjes lobak (soesterknollen)
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes,..)

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met de schijfjes lobak.

Sambal Loeat (Timor)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

10 gesnipperde lomboks
3 eetlepels gesnipperde uien
1 theelepel trassi
1/2 theelepel ketoembar
1 theelepel witte suiker
1 theelepel tomatenpuree
sap van 1/2 citroen
1 eetlepel fijngehakte bieslook
zout

Bereiding

Alle ingredienten met uitzondering van de bieslook en het citroensap bij elkaar fijnwrijven. Tomatenpuree toevoegen en opbakken tot de uien geel zijn. Citroensap toevoegen en voor het opdienen de bieslook erdoor.

Sambal Malaka

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

10 gesneden lomboks
10 eetlepels gesneden uien
6 teentjes knoflook
2 theelepels laos
1 spriet sereh
1 eetlepel asem
1/8 blok santen
2 theelepels trassi
4 eetlepels olie
zout

Bereiding

Ui, knoflook, zout, laos en sereh samen fijnwrijven en opbakken tot de uien geel zijn. Lomboks fijnwrijven. Asemwater van 4 eetlepels water maken en dit aan het kruidenmengsel toevoegen. Het blokje santen er in oplossen en laten koken tot de olie boven komt drijven.

Sambal Mangga Muda

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel zout
wat geraspte jonge mango
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes,..)

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met de geraspte jonge mango.

Sambal Manis (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel zout
wat Gula Jawa
fijngesneden groenten (ui, komkommer, tomaat, radijsjes,..)

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met de Gula Jawa.

Sambal Manis (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

5 lomboks
1 eetlepel asem
2 theelepels Gula Jawa
snufje zout

Bereiding

Wrijf lombok, suiker, zout en asem tezamen fijn. Bewaren in de koelkast.

Sambal Serdadoe

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

10 lomboks (gesnipperd)
200 gram gesnipperde uien
2 theelepels trassi
1 eetlepel olie
zout

Bereiding

Wrijf lomboks, zout en uien tezamen fijn. Fruiten in wat olie. Trassi oplossen in 4 eetlepels warm water en toevoegen aan de massa in de pan. Laten stoven tot de olie boven komt.

Sambal Tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambalans	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 theelepel gebrande trassi
3 eetlepels asemwater
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel zout
tomaat
fijngesneden groenten (ui, komkommer, radijsjes,..)

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en vermengen met de tomaat.

Samosa's 2

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 aardappelen, geschild
½ kop doperwten, diepvries
¼ kop krenten
2 eetlepels verse koriander, gehakt
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel sojasaus
1 theelepel gemalen komijn (djintan)
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel verse Spaanse peper, gehakt
¼ theelepel kaneelpoeder
16 plakjes diepvries bladerdeeg, ontdooid, uitgerold
olie voor het bakken
Muntsaus :
1¼ dl yoghurt
1¼ dl karnemelk
¼ kop verse munt, fijngehakt
½ theelepel gemalen komijn

Bereiding

Kook de aardappelen en hak ze fijn.
Vermeng ze met de erwten, krenten, koriander, citroensap, sojasaus, komijn, chilipoeder, peper en kaneel.
Snijd uit het deeg cirkels van Ø 10 cm.
Leg wat van de vulling op een helft van elk deegrondje en vouw het deeg dubbel.
Druk de rand stevig vast met een vork.
Voor de muntsaus: roer yoghurt, karnemelk, munt en komijn tot een gladde saus.
Verhit 1-2 cm olie in een pan en bak hierin de pasteitjes in 2-3 minuten aan beide kanren goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze met muntsaus.

Sardien dan sprot goreng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.tournedos.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 of 2 bosjes gerookte sardien of sprot
3 geklutste eieren
handje vol fijngesneden selderij
zout
peper
sambal

Bereiding

Meng de eieren en selderij.
Voeg zout, peper en sambal naar smaak toe.
Doe er dan de vis in en meng het geheel goed door elkaar.
Bak de vis dan in hete olie iets bruin.

Satay Babi (varkensvleessate met ananas-pindasaus)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jeroen			Sterren	3



Ingrediënten

- 8 sjalotjes, fijngesnipperd (mag ook 1 grote rode of gewone ui zijn)
- 1 stengel vers citroengras, alleen de zachte binnenste delen van de onderste 10 cm. , in dunne ringen (mag ook 1 el. gedroogd citroengras zijn)
- 60 ml. plantaardige olie
- 4 tl. korianderpoeder
- 4 tl. bruine suiker
- 2 tl. zout
- 1 tl. kurkuma
- 500 gr. varkenslende, of -filet, in plakken van 1 cm. en daarna in blokjes van 2 cm. gesneden (mag ook 600 gr. kippevlees zijn)
- 250 ml. pindasaus
- 80 gr. uitgelekte, zeer fijn gesneden ananas uit blik
- 1 kleine komkommer
- 1 tl. zout
- 1 middelgrote rode of gewone ui, in vieren, laagjes losgehaald

Bereiding

1. Het citroengras in de kruidenmolen fijnmalen, dan de gesnipperde sjalotjes toevoegen. Fijnmalen tot er een zachte pasta ontstaat.

2. De pasta in een middelgrote schaal overdoen en goed vermengen met 1 el. olie, de koriander, suiker, het zout en de kurkuma. Het varkensvlees erdoor scheppen. De schaal afdekken en het vlees 2 uur marineren.

3. Voor het grillen van de sate de pindasaus en de ananas in een schaaltje door elkaar roeren. Met een vork lijnen trekken over de schil van de komkommer, deze met zout bestrooien en dat in de schil wrijven. De komkommer vervolgens in kleine stukjes snijden.

4. Het gemarineerde vlees op de satestokjes steken en met een deel van de resterende olie invetten. De grill invetten met de rest van de olie en verhitten. De stokjes op een hoog vuur 4-5 min. grillen tot het vlees gaar is. Keer de stokjes regelmatig tijdens het grillen.

5. De sate in een decoratieve presenteerschaal leggen, garneren met komkommer en ui. Warm serveren met de ananas-pindasaus.

Satay Saus Kacang (sate met pindasaus)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 middelgrote ui, gepeld
2 el. lichte sojasaus
2 tl. knoflook, fijngehakt
1 el. verse gemberwortel, fijngehakt
4 tl. suiker
2 el. plantaardige olie, en wat extra olie om het rooster in te vetten
1 tl. peper
500 gr. kipfilet, in reepjes van 2 cm.
500 gr. mager varkens-, lams- of rundvlees, in reepjes van 2 cm.

Pindasaus:

1 el. plantaardige olie
2 geperste teentjes knoflook
1 tl.chilipasta
6 tl. gemalen koriander
1 tl. gemalen djintan (indonessiche komijn)
1 el. palmsuiker (mag ook bruine suiker zijn)
315 ml. kokoscreme
2 el. pindakaas
zout en peper naat smaak

Bereiding

1. De ui boven een zeef raspen, het uiensap opvangen in een aparte kom. De sojasaus, knoflook, gember, suiker, olie en peper bij het uiensap voegen. Vlees erdoor roeren en 20 min. marineren.

2. Barbecue of grill aansteken en wachten tot de kooltjes een matrode kleur hebben en bedekt zijn met een grijs aslaagje. Het rooster met olie invetten, zodat de sate niet vastplakt.

3. De olie, knoflook en chilipasta en de geraspte ui in een antiaanbakpan 2,5 min. zachtjes bakken onder voortdurend roeren. De koriander, djintan en palmsuiker toevoegen, 30 sec. roeren. Kokoscreme toevoegen en verhitten tot mengsel bijna kookt.

4. De pindakaas in een kom in een deel van het scherpe kokoscrememengsel oplosen. In de pan doen, roeren tot alle ingredienten zich vermengd hebben en de saus indikt. 1 min. zacht laten koken. Water toevoegen tot de saus net zo dik is als halfstijfgeklopte slagroom. Op smaak brengen met peper en zout.

5. 36 houten satestokjes ruim van te voren in koud water weken. Stukjes vlees zigzagvormig op de stokjes steken. Ongeveer 3-4 min. grillen daarbij regelmatig draaien. Direct van de grill serveren met de saus.

Sate Babi

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram mager varkensvlees in dobbelsteentjes
2 theelepels bumbu sesate
1/8 schijf gula Jawa
2 theelepels ketjap
1 kopje santen
3 eetlepels olie
zout
sate stokjes

Bereiding

Fruit de bumbu sesate in 3 eetlepels olie. Zout, gula Jawa, ketjap en 1 kopje santen toevoegen. Deze saus even door laten koken en dan laten afkoelen. Het vlees erin leggen en minstens 1 uur laten trekken. 4 a 5 stukjes aan een stokje rijgen en dan drogen met keukenpapier. In hete olie bakken of grillen. Serveren met kacang saus (zie bvb gado-gado).

Saté Babi – Saté van varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Varken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg varkensvlees (vlees van de schouderkarbonade zonder bot in één stuk) – ui – knoflook -1 theelepel Loas – 1 theelepel Ketoembar – 1 mespunt Djahé – Ketjap – zonnebloemolie – zout – peper-satéstokjes.



Bereiding

Snijd het vlees in grote gelijke stukken van ca. 2 a 2,5 cm (uit één kilo komen ongeveer 24 satestokjes) en doe deze in een grote plastic zak. Voeg hier een toe de zout, peper, loas, ketoembar, djahé, 1 kleine fijngesneden ui, en 4 (of meer) fijn gesneden teentjes knoflook. Besprenkel met ketjap naar smaak en zonnebloemolie (tegen aanbranden op rooster).

Bind de plastic zak dicht en hussel de zak om zodat alles goed mengt. (met mengen in een plastic zak houdt je schone handen). Zet weg in de koelkast en laat die tussen 12 en 24 uur inwerken. Af en toe kan je de zak nog ommengen voor een goede verdeling van de kruiden.

Na inwerktijd kan je de saté rijgen ca. 3 stukjes vlees op een stokje.

Je eet saté natuurlijk met satésaus (zie recept) en verder met rijst en b.v. verse groeten en neem er een koel glas bier bij.

Sate Bali

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

het vlees van een flinke kip (rauw)
3 eetlepels fijngehakte uien
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 theelepels laos
1/2 theelepel sereh
1/2 theelepel djinten
1 theelepel trassi
2 theelepels zout
2 fijngewreven juruk perut blaadjes
4 kemiri
wat santen
olie

Bereiding

Wrijf alle kruiden bij elkaar, inclusief de uien, knoflook en geraspte kemiri en maak met de santen een dik papje waarmee de stukken kippenvlees zorgvuldig worden ingewreven. Steek het vlees aan satepennen en rooster het. Bestrijk het vlees af en toe met olijfolie.

Sate Bumbu Dendeng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram varkenshaas
3 rode uien
2 teentjes knoflook
1 theelepel ketoembar
mespunt laos
1 theelepel suiker
1 eetlepel ketjap
sap van 1/2 citroen
zout, peper
1 eetlepel heet water en 1/4 cm santen

Bereiding

Het vlees in dobbelsteentjes snijden. Ui fijnsnipperen met de knoflook, ketoembar erbij met de laos en wat zout en fijnwrijven. Dit bij het vlees voegen. Ketjap, suiker en citroen toevoegen, zout en peper naar smaak, eventueel santen toevoegen. Het geheel mengen en minimaal 2 uur laten staan.

Sate Bumbu Kuning (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

100 gram lever
200 gram varkenshaas
3 rode uien (of 1/2 gewone)
2 teentjes knoflook
2 kemiri
1 rode lombok
1/2 theelepel trassi
1/2 theelepel ketoembar
1/2 theelepel kunyit
mespunt laos
1 eetlepel olie
1 eetlepel water en 1/4 blok santen
asemwater of citroensap
1 theelepel suiker
zout

Bereiding

Lever en varkenshaas in dobbelstenen snijden. Uien, knoflook en kemiri fijnmaken samen met de lombok en trassi en de kruiden (in de vijzel). 1 eetlepel olie warm laten worden en hier het kruidenmengsel in fruiten. 1 eetlepel water erbij met de santen, asemwater en suiker. Even doorkoken, dan van het vuur nemen. Als het is afgekoeld, het vlees erbij en goed mengen, zout naar smaak erbij en minstens 2 uur laten trekken.

Sate Bumbu Kuning (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram vet varkensvlees
1 pinklengte kunyit
5 kemiri
1 stukje gember
1 stukje trassi
1 theelepel suiker
1 theelepel ketoembar
1 spriet sereh
zout en peper
1 kopje santen

Bereiding

Vlees aan dobbelsteentjes snijden. Kruiden fijnwrijven en het vlees hiermee insmeren. Olie heet maken en het vlees bruin bakken. Santen er over gieten en de sereh erbij, dan de saus inkoken en laten afkoelen. Het vlees aan pennen rijgen en roosteren boven houtskool.

Sate Bumbu Roedjak

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram varkenshaas
2 rode uien (of 1/2 gewone)
2 kemiri
2 rode lomboks (of 1 theelepel sambal)
mespunt laos
1/2 theelepel trassi
asemwater of citroensap
1 eetlepel water en 1/4 cm santen
zout

Bereiding

Vlees in niet te kleine dobbelsteentjes snijden en zouten. Uien, lomboks, kemiri en trassi samen met de kruiden fijn maken in de vijzel. Dit geheel bij het vlees voegen en goed mengen. Asemwater en santen toevoegen met het water. Minimaal 2 uur laten intrekken.

Sate Goerih

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram varkensfricandeau (of -haas)
2 teentjes knoflook
1 eetlepel ketjap
1 eetlepel suiker
2 kemiri
sap van 1.2 citroen
peper, zout
2 eetlepels kokend water, 1/2 cm santen

Bereiding

Vlees in niet te kleine dobbelstenen snijden. Knoflook en kemiri met wat zout fijnwrijven. Het vlees hiermee inwrijven en in een afgesloten schaaltje leggen. Citroen erbij met de ketjap, suiker, peper en zout naar smaak. Santen in het water oplossen (moet goed dik zijn). Dit bij het vlees voegen en goed doormengen. Minimaal 2 uur laten intrekken.

Sate kambing (sate van geitenvlees)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Lam	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 kg geitevlees (vooraf insmeren met zout en citroen, even laten staan dan goed afspoelen)(dit om de bijsmaak te verwijderen), peper en zout naar smaak, 4 teentjes, knoflook, citroensap, 2 tot 4 volle eetlepels ketjap (asin zure), 1 ui (fijngesneden), satestokken

Bereiding

Snijd het vlees in brokken en kruidt ze met zout en peper. Wrijf de knoflookteentjes fijn en meng ze met de ketjap en citroensap Voeg de geitevlees hierin en laat een half uur intrekken. Rijg het vlees aan de satestokken 4 tot 5 op een stok.

Doe de barbeque aan (houtskool) en rooster ze. (ze moeten sappig en toch gaar zijn)

Serveren op een platte schaal, bestrooid met de uitjes en wat aangezoete ketjap met fijngesneden lombok rawit aangelengd met 1 tl azijn of peper. (mag ook 2 theelepels sambal zijn) En een stukje Trassie.

Sate Manis (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram rundvlees in blokjes
500 gram lever in blokjes
2 fijngehakte uien
2 uitgeperste tenen knoflook
1 theelepel ketoembar
1/2 theelepel djinten
1 eetlepel gula Jawa
1 eetlepel ketjap
asemwater
zout

Bereiding

Maak een marinade van de uien, knoflook, kruiden, gula Jawa, zout, ketjap en asemwater en leg het vlees hier enkele uren in. De blokjes om en om aan de pennen steken, met wat olie bestrijken en roosteren. Tijdens het roosteren eventueel bestrijken met de marinade. Serveren met ketjapsaus.

Sate Manis (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram varkensfricandeau (of -haas)
2 teentjes knoflook
1 eetlepel ketjap
1 eetlepel suiker (of gula Jawa)
sap van 1/2 citroen
peper
zout

Bereiding

Het vlees in niet te kleine dobbelstenen snijden. Knoflook fijnsnipperen en met zout inwrijven. Vlees met knoflookmengsel insmeren en in een afgesloten schaaltje doen. Citroensap erbij met ketjap, suiker, zout en peper naar smaak. Goed mengen en minstens 2 uur laten trekken.

Sate Pentool (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram gehakt of 3 tartaar
3 rode uien of 1/2 gewone
2 teentjes knoflook
1/4 theelepel trassi
1 lombok merah (rode spaanse peper)
1/4 theelepel ketoembar
2 kemiri
1/4 theelepel djinten
2 eetlepels gemalen kokos
1 theelepel suiker
1 ei
zout
asemwater

Bereiding

De uien, knoflook, kemiri en lombok fijnmaken en in de vijzel, tezamen met de trassi, ketoembar, djinten en wat zout fijnwrijven. Goed met het vlees mengen samen met 1 ei, 2 eetlepels gemalen kokos, 1 theelepel suiker en wat asemwater en zout naar smaak. Vorm hiervan lange dunne kroketten en steek er een stokje door. In warme olie mooi bruin bakken.

Sate Pentool (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saté	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram gehakt
2 eetlepels bumbu sesate
2 lepels geraspte klapper
2 teentjes knoflook
1 theelepel suiker
1 theelepel trassi
1 theelepel sereh
1 eetlepel asemwater
1 ei
zout
santen

Bereiding

Stamp alle kruiden fijn en bak dit mengsel op in wat olie. Als het goed gebakken is eruit halen en goed mengen met het gehakt. Hierdoor tevens 1 ei en het asemwater mengen. Stevige ballen maken en aan pennen rijgen. Roosteren op de gril. Tijdens het roosteren af en toe met wat santen bestrijken.

Sate Schele Kip (Saté Ajam Besengek)

Menugang	Barbeque	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	http://www.druppels.nl/2006/08/10/sat-schele-kip/			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kipfilet (in blokjes van 2 bij 2 cm.)
6 tenen knoflook
2 uien
4 tl. ketoembar
2 tl. djinten
2 tl. laos
2 tl. koenjit
1 tl. sambal trassi (sambal oelek mag ook)
80 gr. santen
citroensap
olijfolie
zout

Bereiding

Marineren
Een mixer is hier eigenlijk onmisbaar. Doe alle ingredienten (behalve de kip) in de mixer. De santen kan je het beste even in de magnetron smelten met wat water (niet te hoog zetten en niet te lang, het kan heel snel gaan). De scheut citroensap heeft 2 functies, het zorgt ervoor dat de marinade beter het vlees in trekt en daarnaast wordt de ui minder bitter tijdens het choppen in de mixer.

Als de marinade te dik is kan je wat extra water toevoegen (of niet?). Meng het vlees en de marinade goed en laat het minimaal 3 uur staan, je kan hem ook een nacht in de ijskast laten staan. Als je meer hebt gemaakt dan je gaat opeten, vries dan het vlees met marinade in porties in.

Het rijgen van saté is een vak apart. Eerst de stokjes een half uur in lauw water laten weken, dan verbranden ze minder snel op de bbq. Max 3 blokjes kip op een stokje rijgen en knijp ze een beetje met 1 hand uit elkaar, maar zonder dat ze contact verliezen.

Voordat ze de bbq op gaan overgiet je ze met olijfolie. De bbq mag goed heet zijn, de stokjes moeten continu gedraaid worden. Zo worden ze snel gaar (en verliezen ze weinig vocht) maar verbranden ze niet (doordat je steeds draait). Je kan ze ook nog een keer besprenkelen met olie tijdens het bbq'en om de sappigheid te bevorderen. Het snelle draaien van de stokjes vereist eigenlijk een fatsoenlijke bbq en geen weber.

Zodra de saté'tjes geel bruin zijn (niet te donker) zijn ze klaar. Flink met zout bestrooien voor je ze uitdeelt.

Sate van makreel

Menugang	Barbeque	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Grillen/roosteren	Slank	Nee
Bron	Astrid Veldman			Sterren	

Ingrediënten

2 verse gefileerde makrelen
3 eetlepels petis
1 eetlepel ketjap manis
1 theelepel sambal trassi
2 theelepels gehakte verse gemberwortel of 1 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels sherry

Bereiding

Meng de petis met de ketjap, de trassi, de sherry en het gemberpoeder en roer alles goed door elkaar.
Snijd de makreelfilets in niet te kleine dobbelstenen, doe die bij de saus, schep alles goed om en laat de vis minstens 2 uur marineren.
Rijg de makreel dan aan sat,stokjes of -pennen en rooster of grilleer de vis in ñ 6 minuten rondom bruin en gaar.

Satékip met Indisch garnituur

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf de kip in met een marinade van 1 eetlepel satékruiden, 1 teen knoflook uit de pers, 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel appelstroop, 1 eetlepel olie en 1 mespunt sambal en grilleer als boven.
Leg hem op een schaal, bestrooi met 3 eetlepels seroendeng en rooster die kort.
Bereid pindasaus uit een pot, bakje of zakje.
Roerbak 500 g aardappelblokjes, 1 gesnipperde ui, 250 g boontjes, 1 winterwortel in reepjes en 1 eetlepel nasikruiden en doe er tot slot ¼ komkommer in reepjes, 1 banaan in plakjes, 75 g vliespinda's en 2 eetlepels zoete ketjap bij.
Schep dit rond de kip en serveer met kroepoek.

Saumon à l'Indienne (Indische zalm)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

800 g zalmfilet
60 g boter
½ l kippebouillon
2 dl slagroom
3 takjes peterselie
2 uien
1 takje tijm
50 g bloem
1 laurierblaadje
kerriepoeder
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Snij de zalm in 4 stukken.
Schil de uien en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan.
Stoof hierin de uien, peterselie, tijm en laurier.
Voeg wat nootmuskaat en kerriepoeder toe en laat mijoteren.
Geef er dan de bloem bij, roer goed en laat de bloem even kleur krijgen.
Verdun met de kippebouillon.
Laat de saus op zeer zacht vuur een uurtje koken.
Passeer ze, waarbij men een beetje perst.
Zet ze weer op het vuur en voeg de room toe.
Smelt wat boter in een pan, leg hierin de zalmfilets, besprenkel deze met gesmolten boter, zet de deksel op de pan en pocheer de zalm heel zachtjes gaar in 20 minuten.
Draai de filets af en toe om.
Leg de zalm op een voorverwarmde schaal, schenk er de helft van de hete saus over en serveer de rest in een sauscière.
U kunt er Indische rijst bij geven.

Sayur Bayam

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 pond bladspinazie (bayam)
4 jonge maiskolven of een klein blikje
3 rode uien (1/2 gewone)
1/4 theelepel trassi
zout
5 dl water (bouillon)

Bereiding

De spinazie moet mooi zijn, alleen de blaadjes gebruiken.
Schoonmaken en goed wassen.
Maiskolven schoonmaken en in 3 stukken snijden, goed wassen.
De uien fijnsnijden en met trassi en zout inwrijven.
5 dl water in een pan aan de kook brengen, het papje erbij en de in stukken gesneden maiskolven.
Koken tot de kolven gaar zijn.
De spinazieblaadjes erbij en 1 minuut laten koken, (niet te lang want ze moeten heel blijven). DIRECT SERVEREN.
Als een blikje mais gebruikt wordt is de bereiding tot aan het uienpapje hetzelfde, het papje met de mais en het water aan de kook brengen en als het water kookt de spinazie erbij.

Sayur Karie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

300 gram poulet of kippepoulet
50 gram chinese vermicelli
4 aardappelen
1/4 savoyekool
2 winterwortels
6 kopjes santen
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 theelepel ketoembar
1/2 theelepel kunyit
1/2 theelepel Jahe
1 theelepel laos
4 kemiri
200 gram sperzieboontjes
een stukje trassi
1 stengel sereh
2 eetlepels citroensap
1 theelepel citroenrasp
zout
suiker
4 eetlepels olie
1 spaanse peper

Bereiding

Het vlees opzetten met de santen, sereh, citroenrasp, ui en knoflook (fijnsnipperen).
Spaanse peper fijnstampen en vermengen met de kruiden, gemalen kemiri en trassi.
Verwarm de olie en fruit het kruidenmengsel, dit daarna bij de bouillon doen met zout en suiker.
Laten stoven tot alles gaar is, eventueel botjes verwijderen.
Aardappelen schillen, groenten schoonmaken, in stukjes snijden en toevoegen aan het mengsel.
Gaar laten koken, dan de vermicelli er in en op smaak maken met citroensap.

Sayur Lodeh

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron				Sterren	3



Ingrediënten

Maak een keus uit deze groenten (of neem ze allemaal)
1/2 bloemkool in roosjes
200 gram sperciebonen, gehalveerd
150 gram chinese kool in repen
100 gram taugeh
100 gram winterwortel in dunne plakken
150 gram tempeh of tahoe in blokjes gesneden
1 blikje maïs (met vocht)
1 blikje bamboescheuten (met vocht)
1 rode paprika in reepjes
3 petehbonen
Voor de saus
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook uit de knijper
1 tot 2 theelepels sambal oelek
3 geraspte kemirienoten
2 theelepels korianderpoeder
2 theelepels laospoeder
1 theelepel trassi
1 laurierblaadje (kookt mee met de groenten)
voldoende water om de groenten onder te zetten
groente- of vleesbouillonblokje (2 of 3, afhankelijk van de hoeveelheid water)
1/2 tot 1 eetlepel suiker
75 gram geraspte cocos
eventueel 1/2 deciliter melk
zout naar smaak
neutrale olie om te fruiten
Garnering
fruitjes (gefruite uitjes)

Bereiding

Soep, hoofd- of bijgerecht uit de Indonesische keuken

In de Indonesische keuken kun je dit wel een basisgerecht noemen. Groenten in saus. Als onderdeel van een rijsttafel, als vegetarisch hoofdgerecht, of in kleine portie als bijgerecht bij een Indonesisch vleesgerecht. De smaak is nóg lekkerder als je de sajoer een dag later opwarmt. Onderstaande hoeveelheden zijn voor een pan vol. Neem je minder groenten, dan kun je een kleinere hoeveelheid maken. Je kunt ook restjes invriezen.

Voor 8 (hoofdgerecht) tot 20 (bijgerecht) personen; voorbereidingstijd 15 minuten; bereidingstijd 15 minuten.

Overgiet de geraspte cocos met kokend water, laat dit een kwartier staan.

Maak de groenten schoon en snijd ze voor. Snijd de tahoe in dobbelstenen, open de blikjes en laat de bamboe uitlekken.

Zet de kruiderij klaar.

Bereiding

Doe de groenten (behalve tahoe, maïs en bamboescheuten) in een pan met het laurierblaadje. Giet de cocosmelk door een zeef bij de groenten, druk de geraspte cocos goed uit. Giet er nu zoveel water erbij dat ze net onder staan (1 tot 1,5 liter). Breng aan de kook, kook vijf minuten zachtjes.

Fruit intussen de ui in een aparte pan of wok in olie, doe na een minuut de knoflook erbij, en fruit nog een minuut. Doe dan in één keer de specerijen erbij met sambal, trassi en geraspte kemirienoten. Fruit nog één of twee minuten door. Blus af met wat van het kookvocht van de groenten, en giet alles bij de groenten in de pan. Doe nu ook een scheut melk erbij, en suiker. Tot slot gaan tahoe en bamboe erdoor, en de inhoud van het blikje maïs met vocht en al. Proef, en doe er zout naar behoefte bij.

Kook alles nog even op, en klaar. Net als met veel Indonesische gerechten wordt de smaak nog beter als je de sajoer een dag van te voren bereidt.

Serveren

Sajoer serveer je warm. Het kan op twee manieren: je kunt met een schuimspaan de groenten uit het vocht scheppen, maar je kunt ook met vocht en al opscheppen. Je eet het dus als groentegerecht, of als soep, maar in beide gevallen met rijst. Strooi er eventueel fruitjes over.

Het is makkelijk op te warmen, maar verwacht geen beetgare groenten. Bewaar sajoer maximaal twee dagen in de koelkast. Kan eventueel worden ingevroren. Doe dat dan per portie, anders duurt ontdooien wel erg lang.

Sayur Lodeh Tjampur

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

750 gram groenten: witte kool of spitskool, worteltjes,
sperzieboontjes, bloemkool, 'n paar spruitjes, selderij
1/2 liter bouillon
1 theelepel laos
1 mespunt kunyit
1/2 teentje knoflook
1/2 theelepel ketoembar
100 gram klapper voor santen
3 eetlepels gesnipperde uien
1 a 2 theelepels sambal
1 theelepel trassi
peper
zout
3 eetlepels olie

Bereiding

De groenten schoonwassen en in niet te kleine stukjes snijden.
De knoflook snipperen of uitpersen.
De olie in een diepe pan heet laten worden en hierin de uien bakken met de knoflook en de kruiden, tot ze goudgeel zijn.
De goed uitgelekte groenten even mee bakken en circa 1/2 liter bouillon toevoegen.
Dit alles 7 minuten laten doorkoken, dan de santen toevoegen en verder laten koken tot de groenten bijna gaar zijn.

Sayur Lombok

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

200 gram tahoe
50 gram tempe
50 gram lombok hijau
50 gram lombok rawit
50 gram daun bawang
tetellah (soepvlees)
5 rode uien
3 teentjes knoflook
1 theelepel trasi
1 stukje kencur
4 rode lomboks
2 eetlepels asemwater
zout naar smaak

Bereiding

Het vlees wordt eerst zacht gekookt. De tahoe, tempe, lombok hijau en daun bawang in stukjes snijden. De bumbus fijnstampen, daarna in 2 eetlepels klapperolie fruiten. Voeg hierbij het gekookte vlees met de bouillon, de santen en de ingredienten en laat de sayur nog een kwartier koken. Het is smakelijker als men de tahoe en tempe eerst halfgaar in klapperolie braadt.

Sayur Tauge

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

200 gram tauge
2 fijngehakte uien
1 uitgeperste teen knoflook
2 dl. bouillon
1/2 theelepel sambal manis
1 theelepel laos
1 theelepel Jahe
ketjap
asemwater

Bereiding

Spoel de tauge goed schoon in een vergiet.
Wrijf uien, knoflook en kruiden tot een papje in de vijzel en bakt dit op in wat olie.
Als de uien gefruit zijn de tauge toevoegen en goed doorroeren.
Dan de bouillon erbij en alles warm laten worden.
Roer tot slot wat ketjap en asemwater er door.

Sayur Tumis

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram poulet
1 eetlepel water
1/4 savoyekool
2 uien
2 teentjes knoflook
stukje trassi
olie
1 theelepel suiker
citroensap
zout
1/4 theelepel laos
200 gram garnalen
1 kopje santen

Bereiding

Trek van de poulet bouillon.
De kool fijnsnipperen en in de bouillon gaar koken.
Uien en knoflook fijnsnijden en de trassi tussen de uien goed verdelen.
Suiker, laos, zout toevoegen en dit geheel in wat olie bakken (goed roeren).
Citroensap erdoor roeren, dit geheel door de koolsoep roeren.
Op smaak maken met een kopje santen.

Semur Babi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram varkensvlees
peper, zout
nootmuskaat
gemalen foelie
1 ui
1 teentje knoflook
2 bolletjes gember
1 eetlepel kruidenazijn
1/4 citroen
1 eetlepel gembersiroop
1 eetlepel ketjap

Bereiding

Het vlees in flinke dobbelstenen snijden en kruiden met peper, zout, nootmuskaat en foelie.
Ui en knoflook fijnsnipperen.
Gemberbolletjes in dunne plakjes snijden.
Alle ingredienten in een pan doen.
Daarop 1/2 dl water, de kruidenazijn, sap van 1/4 citroen, gembersiroop en ketjap.
Het geheel aan de kook brengen en zachtjes laten sudderen tot het vlees gaar is en het vocht vrijwel verdampt.

Seri muka - Groene, gestoomde kleefrijstcake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

* 250 gr. witte kleefrijst, * 1 pandanblad ,
* 2 dl. dikke santen, * 1 dl. water,
* 150 gr. kristalsuiker, * 5 eieren,
* zout, * 3 eetl. rijstemeel.
*enkle druppels groene levensmiddelenkleurstof,(pandan-extract)

Bereiding

Week de rijst circa 2 uur in een pan met ruim water, laat hem uitlekken en stoom hem in een stoompan in ong. 20 min. halfgaar. Schep de rijst in een pan en meng hem met 2 dl. santen, 1 eetl. suiker en zout naar smaak en kook de rijst op een laag vuur tot de santen is opgenomen. Verdeel het rijstmengsel in een taartvorm van 25 cm. doorsnee en druk het plat op de bodem. Hak het pandanblad grof en kook het in een pan met het water tot het tot het vocht tot de helft ingekookt en groen is. Voeg de druppels kleurstof toe.Zeef dit water. Klop de eieren met de resterende suiker schuimig, voeg het groene water en het rijstemeel toe en vermeng alles goed. Schep het in de cakevorm met de rijst, stoom de cake in circa 30 min.in een stoompan gaar en laat afkoelen.

Seroendeng (1)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

200 gram kokosmeel
3 a 4 eetlepels pinda's
6 eetlepels gesneden uien
2 teentjes gesnipperde knoflook
2 theelepels laos
4 theelepels ketoembar
2 theelepels djinten
1 theelepel zout
6 theelepels Gula Jawa
2 eetlepels asem
1/2 theelepel kencur
2 jeruk purut bladeren
4 salembladeren
1 spriet sereh
3 eetlepels olie

Bereiding

Wrijf de uien, knoflook, laos, ketoembar, djinten, kencur, zout en suiker tot een brij. Maak met de asem en 2 eetlepels water een dik papje en meng dit door de kruiden. Maak olie warm en bak de pinda's lichtgeel. Haal de pan van het vuur en schep de pinda's eruit. Fruit dan het uienmengsel en voeg het kokosmeel toe. Draai het vuur laag (warmhoudplaat), roer de kruiden door de kokos en schep om en om tot de kokos geel wordt. Voeg de blaadjes toe en fruit ze mee, zorg dat de korrelige massa zich niet aan de pan hecht. Gebeurt dit toch, dan de pan even van het vuur nemen. Als de seroendeng egaal bruin is, de pinda's erdoor roeren. Op een schotel storten en afdekken met keukenpapier. Droog bewaren, de blaadjes blijven er in.

Seroendeng (2)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/2 pond kokos
4 stuks sjalotjes
1 teentje knoflook
1 theelepel laospoeder
2 theelepels ketoembar (lijkt op peperkorrels)
1 theelepel djinten
4 stuks juruk perut blaadjes
zout, citroensap en suiker naar smaak
2 ons pindas

Bereiding

De uien en de knoflook heel fijn snijden. De ketoembar heel fijn stampen tot poeder. De kokos vochtig maken met wat kokend water. Nu de vochtige kokos met alle ingredienten, behalve de pindas, in een diepe braadpan scheppen en op een kleine vlam lichtbruin bakken, steeds roeren en scheppen en er voor zorgen dat het niet aanbrandt.
Pas als de kokos wat lichtbruin gekleurd is mag u ongeveer 2 eetlepels olie bij doen en verder bruin bakken. Is het gerecht klaar, dan pas de gebakken pindas er bij doen en alles goed mengen. Het gerecht mag wat zoetig smaken. Het recept is heel eenvoudig maar vergt wel veel geduld bij het klaarmaken want het moet beslist op een klein vuur want kokos brandt gauw aan.

Maart 1972 : Seroendeng

Seroendeng (3)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/2 liter geraspte klapper
2 lepels klappermelk
100 gram geschilde gebakken pindas
1 theelepel ketoembar
1/2 theelepel djinten
stukje citroenschil
1/2 theelepel asemwater
zout
1 of 2 theelepels Gula Jawa

Bereiding

De kruiden fijnwrijven en met de Gula Jawa en een paar lepels olie in een wadjan fruiten. Daarna geraspte klapper, asemwater, klappermelk en citroenschil erbij voegen. Alles braden tot de seroendeng goudbruin van kleur is. Nu de pindas nog even meebakken en daarna de wadjan van het vuur nemen. Seroendeng is, goed afgesloten, lang te bewaren.

Seroendeng borrelballetjes

Menugang	borrelhapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Dit recept voor lekkere gehaktballetjes stond in Margriet 08-06.			Sterren	

Ingrediënten

500 gr gehakt
* 1 e
* 2 el ketjap
* 2 el Thaise chilisaus
* 1 teentje knoflook
* 1/2 tl kerriepoeder
* 1 tl komijnpoeder
* 1 tl gemberpoeder
* 1 el mosterd
* 75 gr seroendeng
* zout en peper
* 3-4 el paneermeel
* frituurolie
* 100 gr gemalen kokos *

Bereiding

Kneed van het gehakt met het ei, de ketjap, chilisaus, knoflook uit de pers, specerijen mosterd, seroendeng, zout en peper naar smaak en zoveel paneermeel als nodig een samenhangende bal
* Laat 15 minuten rusten in de koelkast
* Verwarm frituurolie tot 180 graden
* Rol balletjes ter grootte van een walnoot
* Rol ze door de kokos en frituur ze in gedeelten in ca. 7 minuten gaar (zonder mandje)
* Laat ze op keukenpapier uitlekken
* Bak intussen in een droge koekenpan de rest van de gemalen kokos onder steeds omscheppen lichtbruin
* Schud de kokos in een diep bord en rol de gebakken balletjes erdoor

Serveer de balletjes warm of koud, met (zoete) chilisaus

Ik heb zelf de balletjes niet gefrituurd, maar gebraden in boter, dat gaat ook heel goed.

Je kunt het mengsel natuurlijk ook gebruiken voor wat grotere ballen voor bij de maaltijd.

SEROENDENG KATJANG

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 gr. gedroogde klapper (zakje in de winkel), in droge pan geroosterde katjang (pinda's), 10 fijn gesneden uitjes, 2 pitjes knoflook, 2 schijfjes laos (1 1/2 theelepel), 2 theelepels ketoembar, 1/2 theelepel djinten, zout, trassi, tamarinse, goela djawa of bruine suiker.



Bereiding

De klapper zonder olie bruinroosteren. De kruiden behalve de goela djawa, de tamarine en de bladsoorten, tezamen fijnwrjven en in olie fruiten. De tamarine en de Javsuiker samen fijnwrijven en er heel weinig water bijdoen en dit bij de gefruite kruiden doen, dan de kokos erbij, alles goed omscheppen en als de kokos goed bruin is, de geroosterde katjang erdoor mengen.

Serutu Wajang

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

10 loempia vellen
500 gram gehakt
peper, zout
1 teen knoflook
1 grote ui
een beetje tarwebloem
1 ei
olie
geklutst ei

Bereiding

Rasp de ui heel fijn. Het gehakt, de kruiden en de boel erdoor mengen. Loempiavellen in vieren snijden en op elk stuk wat gehakt leggen. Oprollen tot een klein sigaartje. Bestrijk het laatste eindje met wat ei. Frituren en met chili-saus opdienen.

Sesate Ikan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram visfilets
3 eetlepels seroendeng
1 eetlepel ketoembar
1/2 eetlepel djinten
3 volle eetlepels fijngehakte uien
1 lepel sereh
flinke snuif peper
1 lepel laos
1 lepel bruine suiker
2 eidooiers
1 losgeklopt ei
paneermeel
1 kopje dikke santen
2 teentjes knoflook

Bereiding

Hak de filets fijn en doe er driekwart van alle door elkaar gemengde kruiden bij, alsmede de uitgeperste knoflook, de uien, klapper, suiker en de twee eidooiers. Maak dit tot een dikke massa, draai er balletjes van, proef op smaak en voeg wat zout toe. Wentel de balletjes door het losgeklopte ei, vervolgens door de paneermeel en steek ze aan pennen. Rooster ze onder een niet te hete grill. Tijdens het roosteren, bestrijken met de santen waardoor het restant van de kruiden is geroerd.

Siap Mepanggang (pikante gegrilde kip van Bali)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip & Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	-	Slank	Nee
Bron	Jeroen			Sterren	3



Ingrediënten

4 st. kemerinoten, fijngehakt
2 cm. verse laos, fijngehakt (mag ook gedroogde laos zijn, maar dan eerst wellen in warm water)
8 st. sjalotjes, gesnipperd
4 teentjes knoflokk, gesnipperd
4 st. grote rode chilipepers, eventueel zaadjes verwijder, in stukjes gehakt (zonder zaadjes is minder scherp)
1 el. fijngehakte palmsuiker
2 el. plantaardige olie
1 tl. kurkuma
750 ml. kippenfond
500 ml. kokosmelk
4 stengels citroengras, geplet
4 st. verse of gedroogde salamblaadjes
2 tl. zout
1 hele, verse kip (ongeveer 1,5 kg.), in vieren
plantaardige olie om mee in te vetten
1 st. limoen of citroen, in vieren
375 ml. pindasaus

Bereiding

1. De noten en de laos in een kruidenmolen fijnhakken en in een schaal doen. De sjalotjes, knoflook, chilipeper en de suiker tot een pasta pureren. Zo nodig wat olie toevoegen.

2. De sjalottenpasta en de kurkuma door het notenmengsel roeren. De olie in de wok of braadpan verhitten. Het kruidenmengsel op laag tot middelhoog vuur 5 min. aanbakken.

3. De fond en de kokosmelk toevoegen, het citroengras, de salamblaadjes en het zout erbij doen. Al roerende aan de kook brengen, vuur laag draaien en 5 min. zachtjes laten doorkoken.

4. De kip toevoegen. Zonder deksel op de pan ongeveer 20 min. zachtjes laten doorkoken tot het vlees net gaar is. Regelmatig keren. De kip uit de wok nemen en op een rooster 30 min. laten drogen.

5. Rooster invetten met olie en de grill sterk verhitten. Kip in 4-5 min. aan een kant goudbruin laten worden. Keren en andere kant op dezelfde manier grillen. Met partjes limoen en pindasaus serveren.

Smoor

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 pers.
2 kruidnagels
1 laurierblad
een weinig peper en zout
100 gram boter of margarine
200 gram rundvlees
100 gram aardappelen
1 kleine ui
1 1/2 eetlepel ketjap

Bereiding

Boter (of margarine) smelten in een geemailleerd pannetje. Hierin de schoongemaakte gesneden ui fruiten, voeg hierbij het in blokjes (1 bij 1 cm) gesneden rundvlees en de aardappelen. Ongeveer 10 tot 15 minuten aanfruiten en afblussen met bouillon of water. Kruiden toevoegen en 20 minuten zachtjes laten stoven op een klein vuurtje. Op smaak brengen met peper en zout.

Smoor Jawa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram rundvlees
4 uien
margarine
2 teentjes knoflook
10 eetlepels ketjap
1 kopje water
peper, zout en nootmuskaat

Bereiding

Het vlees in stukken snijden.
Uien en knoflook fijnsnijden en in de boter fruiten.
Als dit gaar is alles fijnwrijven.
Het vlees licht zouten en bij het uienmengsel dichtschroeien.
Zachtjes bakken.
Na een paar minuten de peper, nootmuskaat en ketjap toevoegen, evenals het water.
Een deksel op de pan en het gerecht in ongeveer 45 minuten gaar laten stoven.

Smoor van rundvlees en aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Allerhande 3-2004			Sterren	3



Ingrediënten

5 el olie
500 gr rib/runderlappen, in blokjes
2 uien, gesnipperd
1 rode paprika in stukjes
1 bakje boemboe voor smoor (110 gr Conimex)
2 aubergines
naar smaak zout
naar smaak peper

Bereiding

In braadpan olie verhitten en vlees dichtschroeien. Ui en paprika toevoegen en 3 min. zachtjes meebakken.
Boemboe en 400 ml warm water door vlees roeren en aan de kook brengen.
Vlees afgedekt op laag vuur 2,1/2 uur smoren, af en toe omscheppen.
Halverwege smoortijd aubergines in blokjes snijden en met 150 ml warm water door vlees mengen.
Vuur hoog zetten om geheel opnieuw aan de kook te brengen, gerecht daarna zachtjes verder laten smoren.
Tussentijds indien nodig wat extra water in braadpan schenken. Smoor op smaak brengen met zout en peper. Serveren met rijst.

Smoor van Vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 pond runderlappen
1 teentje knoflook (fijnsnijden)
2 uien of 6 a 7 sjalotten (fijnsnijden)
2 volle eetlepels ketjap
3 kruidnagels
1 kopje water of bouillon
1/4 pak margarine
zout, peper, nootmuskaat, citroensap

Bereiding

Het vlees in plakken snijden, in een braadpan de margarine doen en hierin de uien en knoflook heel licht fruiten, het vlees, kruidnagel, nootmuskaat, peper, zout en citroensap bij doen, goed mengen, deksel er op doen en het vlees IN ZIJN EIGEN VOCHT gaar smoren. Is het vocht ingekookt en het vlees nog niet zacht genoeg, dan pas wat water bijvoegen en verder gaar smoren. Nu pas de ketjap er bij doen en verder op eigen smaak afmaken. Wilt u meer saus hebben dan doet u er meer water of bouillon bij. Heeft u geen citroen bij de hand kunt u gerust azijn nemen. Dit gerecht kunt u maken van varkenslappen... het geeft een heel andere smaak en is heeeeeeeeeerlijk voor liefhebbers. U kunt hiervoor ook kip gebruiken, ook heel erg lekker.

October 1970 : Smoor van Vlees

Snijbonen met uien, sambal oelek en suiker

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
300 gram snijbonen
1 stuk(s) uien
zout, naar smaak
1 eetlepel(s) boter
1 theelepel(s) sambal (oelek)
1 theelepel(s) suiker

Bereiding

Magnetron: doe de gesneden snijbonen met 2 eetlepels water in een schaal. Kook ze afgedekt in ca. 5 minuten op 100% gaar. Laat ze afgedekt staan. Doe de boter in een andere schaal en laat die onafgedekt in ca. 1 minuut op 100% smelten. Voeg de uisnippers toe en verhit ze ca. 2 minuten op 100% . Schep de sambal, de suiker en de snijbonen erdoor.

Maak de snijbonen schoon en snijd ze in grove ruiten. Pel en snipper de ui. Kook de snijbonen in weinig water met zout in ca. 10 minuten gaar. Verhit intussen de boter in een kleine koekepan en fruit de ui ca. 3 minuten. Roer de sambal en de suiker erdoor. Giet de snijbonen af en schep ze door het uimengsel.

Snijbonen soep uit Indonesie

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
200 gram snijbonen
2 stuk(s) sjalot
1 stuk(s) peper (rood)
100 gram tauge
2 eetlepel(s) zonnebloem (olie)
70 gram tomaten (puree)
1 pot(ten) bonen (wit)
1 blik(ken) kip (soepkerrie)

Bereiding

Kook de snijbonen in weinig water in circa 8 minuten gaar. Pel de sjalotten en snipper ze fijn. Was de peper en halveer hem. Verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees fijn. Was de tauge en laat het uitlekken. Verhit de olie in een pan soeppan. Fruit de sjalot met de tomatenpuree circa 3 minuten. Laat de witte bonen uitlekken en voeg ze met de peper toe. Voeg ook de kip kerriesoep en de snijbonen toe en breng het geheel aan de kook. Verdeel de tauge over 4 kommen en schep de soep erop.

Soto Ajam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

een flinke soepkip
bouillontablet
Chinese sojasaus
1 ui
3 teentjes knoflook
1 theel. laos (poeder of vers)
1 theel. gember/ djahe (poeder of vers)
1/2 theel. koenjit (kurkuma)
1/2 theel. koriander (ketoembar)
1 sereh stengel (moet absoluut vers zijn)
soepselderij

Bereiding

Dit is een echt Javaans recept welke ook op internet (wel in een andere vorm) te vinden is. Soto is een soep, waar een aantal bijgerechten bij geserveerd worden.
Die kun je naar believen in de soep doen - niet alles door elkaar hutselen, maar juist gescheiden houden! Zo is iedere hap weer anders.

Snij de kip in grote stukken. Bak de uien en de knoflook in olie. Voeg de kruiden toe en de kip.
Voeg voldoende water toe om de kip onder water te laten staan. Trek een krachtige soep van de ingredienten. Het lekkerste is, als je de kip een halve dag of meer op laat staan. De lekkerste smaak wordt echter verkregen door de kip langzaam gaar te koken.

Schep eventueel overtollig vet van de soep af; een soepkip kan erg vet zijn.
Haal het borststuk eruit; dat heb je nodig voor een van de bijgerechten.
De soepselderij pas op het laatst toevoegen

De bijgerechten.

Het is niet noodzakelijk al deze bijgerechten te serveren. Maak zo nodig een keuze. Andere bijgerechten zijn ook mogelijk; je kunt naar eigen smaak uitbreiden.

- Hard gekookt ei. Kook, pel en laat het in de soep een kleurtje krijgen.

- Minifrietjes: schil aardappelen, was ze en rasp ze met een grove rasp. Frituur ze in heet vet. Laat ze uitlekken op vetvrij of keukenpapier. Opgelet: geraspte aardappel kan veel water bevatten met daarin aardappelzetmeel. Het laat niet alleen het frituurvet spatten of overkoken (brandgevaar!) maar verpest ook het vet.
Laat de geraspte aardappel daarom uitlekken of beter nog, droog het in een slacentrifuge (theedoek erin, anders kruipt de helft door de gaatjes heen) of in een schone doek.
De minifrietjes zijn ook kant en klaar verkrijgbaar, dat spaart veel ergernis. Neem wel ongezouten frietjes.

- Droog gebakken uien: (bawang goreng) koop deze kant en klaar; het is erg lastig om ze zelf zo droog

te krijgen.

- Gefrituurde mihoen van bonenmeel. Doe beetje bij beetje enkele seconden in hete olie en laat het op papier uitlekken. Dit bijgerecht is desondanks vreselijk vet! Het is met enig zoeken ook kant en klaar te vinden bij de toko. Minder vet maar ook heel anders van smaak is gekookte mihoen.

- Gebakken blokjes kippenborst: Verwijder vel, vet en botten van de kippenborst uit de soep en snij het vlees in dobbelsteentjes van 1 of 2 centimeter en frituur ze. Pas op: dit kan hevig en onverwacht spatten.

- Peper (uiteraard): wrijf een stukje ui en een heet pepertje (adyuma, madame janet of rawit) in een tjobek/vijzel fijn. Voeg sojasaus toe, een beetje zoete ketjap, suiker (eventueel goela djawa) en een beetje water en breng het aan de kook.

- Tauge: deze 1 minuut in kokend water doen en afgieten. Erg lekker is soja- tauge, die grotere 'erwten' heeft.

Soto ajam lodeh (met petehbonen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

1 grote kip of 4 kippen bouten, ca. 1 kg
1 stengel sereh, geplet
100 gram petehbonen (stinkbonen), in stukjes gesneden
2 laurierblaadjes of daun salam
2 bouillonblokjes
4 wortelen, in blokjes
2 prei, in ringen
250 gram sperzieboontjes of kousenband, in stukjes
1 koolrabi, in blokjes
½ kleine bloemkool, in roosjes
250 g geschilde aardappelen, in blokjes
½ kleine knolselderij, in blokjes
3 uien, fijngesneden
6 teentjes knoflook, gehakt
Theelepel trassi
1 blok santen
3 cm verse gember, gehakt
Naar smaak lomboks, zaadlijsten verwijdert, fijngesneden
1 theelepel laos
1 theelepel ketoembar
4 kemirienoten, gehakt
½ Chinese kool of spitskool, fijngesneden
1 blik bamboespruiten, fijngesneden
1 blik kleine maiskolfjes, in stukjes
100 gram soe-oen
2 lente uitjes, in ringetjes
Zout naar smaak
Kroepoek
4 eieren, hardgekookt en in plakjes

Bereiding

Zoals wel vaker gebeurd in de Indische keuken, maakte mijn moeder vaak een combinatie van sajur lodeh en soto ajam. Wij vonden de smaak van deze combinatie zalig en het was lekker dik door de vele groenten.

Breng kip, sereh, petehbonen, laurier en bouillonblokjes met 1½ liter water aan de kook en laat ca. 1½ uur op zacht vuur koken. Haal de kip eruit en laat deze een beetje afkoelen op een bord.
Voeg wortel, prei, bonen, koolrabi, bloemkool, aardappelen en knolselderij aan de bouillon toe en laat dit 30 minuten koken. Haal dan van het vuur.

Kip schoonmaken (botten eruit en vel eraf), in stukken snijden of trekken en bestrooien met zout en peper.
Smelt de santen op laag vuur in een bodempje water

Soto ajam lodeh (met petehbonen)

Wok de uien, knoflook en trassi lichtbruin. Voeg kip toe en bak dit even mee. Voeg dit vervolgens bij de bouillon.
Wok in dezelfde wok gember, lombok, laos, ketoembar en kemirinoten lichtbruin. Voeg kool, bamboespruiten en mais toe en bak even mee. Ook dit toevoegen aan de bouillon. Voeg ook de santen toe aan de bouillon. Goed mengen. Voeg tenslotte soe-oen, lente uitjes en eventueel zout toe. Roer alles nog eens goed door elkaar.

Eten met witte rijst en garneren met hardgekookt ei en kroepoek. Heerlijk!

Soto Ayam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 vette kip
4 rode en 2 witte uien
3 kemiris
1/4 theelepel ketoembar
1 1/2 vingerlengte kunyit
1/4 theelepel trassi
zout naar smaak
4 fijngesneden, gebakken knoflook teentjes
1 vingerlengte sereh
50 gram daun bawang
50 gram koetjai
50 gram selderie
200 gram witte kool
50 gram laksa (soe-oen)
2 eieren
5 aardappels
wat gebakken uitjes (bawang goreng)

Bereiding

De eerste 6 bumbus fijnmaken en in 1 1/2 eetlepel olie fruiten. Doe er nu een paar glazen water bij en kook hierin de kip zacht met bijvoeging van de gebraden knoflook, gesneden daun bawang en een stukje sereh. De laksa, kool, eieren en aardappelen gaar koken en snijden.
De daun bawang, koetjai en selderie worden heel fijn gesneden en rauw gebruikt.
Plaats op elk bord wat van de gesneden kool, laksa, eieren, aardappelen, daun bawang, koetjai, selderie en bawang goreng. Daarna een paar soeplepels van de soto er overheen.
Voor de sambal maakt men fijn: 3 gekookte kemiris, 3 gekookte lomboks, 3 rawits, 1/4 theelepel trassi en wat zout.
Men kan ook wat lammetjessap en ketjap er bij nemen.

Soto babat - Soep van runderpens va

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

600 gr. runderpens (schoongemaakt en wit. Is te koop bij de halal slager of uit de diepvries bij de Indische of Chinese toko)
3 ltr. water
1 ltr. runderbouillon
2,5 cm. djahé (gember), geschild en in dunne plakjes
4 teentjes knoflook, in dunne plakjes
1 serehstengel, gekneusd
1 grote rettich, geschild en in blokjes van ca. 1 cm.
5 lente-uitjes, in dunnen ringetjes
Gebakken uitjes (zelf bakken of kant en klaar)
2 daun salam (toko, of gebruik laurierblad)
4 eetlepels olie

BOEMBOE:
10 sjalotjes, fijngesneden
6 tenen knoflook, gehakt
10 cm. laos (toko, of gebruik 2 theelepels gemalen laos), fijngesneden
5 cm. djahé (gember), fijngesneden
4 eetlepels gula djawa (Javaanse suiker, of gebruik rietsuiker)
10 rode lomboks, fijngesneden
1 theelepel ketoembar

Bereiding

BEREIDINGSWIJZE BOEMBOE
Maal de boemboe in de keukenmachine tot een grove pasta, of met de hand in de vijzel.

BEREIDINGSWIJZE
Was de pens goed.
Verwarm de olie in een wok. Voeg de fijngemaakte boemboe en daun salam toe en fruit ongeveer 5 min. Roer regelmatig totdat het mengsel goudbruin is. Haal dan van het vuur en zet apart.
Kook het water in een ruime pan, voeg de pens toe en laat ca. een uur sudderen of tot de pens zacht is. Giet het water af en laat de pens afkoelen in ijskoud water. Snijd het in stukjes van ca. 1 x 2 cm. Breng de runderbouillon met de boemboe, djahé, knoflook en sereh aan de kook. Voeg pens en rettich toe. Sudder tot de rettich zacht is. Voeg naar smaak peper en zout toe. Garneer met gebakken uitjes en lente-uitjes. Serveer de soto met sambal tomaat of sambal cuka (zoet/zure sambal met gedroogde garnaaltjes, toko). Eet smakelijk!

Spekkoek

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	4



Ingrediënten

500 gram boter
500 gram witte basterdsuiker
250 gram tarwebloem
10 eieren
5 theelepels anijspoeder
10 theelepels kaneel
5 theelepels kruidnagelpoeder
3 theelepels nootmuskaat
3 theelepels kardemom

Bereiding

Roer de boter eerst fijn en glad met de mixer. Splits de eieren en voeg de dooiers aan de boter toe. Doe ook de basterdsuiker erbij en meng dit circa 10 minuten met de mixer. Klop het eiwit, voeg dit toe, doe daarna de bloem erbij. Verdeel, als het beslag goed gemixed is, het beslag in twee delen. Laat de ene helft blank, roer door de andere helft de kruiden. Verwarm de oven en vet een springvorm in met wat boter. Bak de eerste laag met alleen onderwarmte in circa 4 minuten. Schakel dan over naar bovenwarmte en bak, laag voor laag, bruin, wit, etc... Het bakken duurt circa 30 minuten. Als de vorm helemaal vol is, dan de bovenwarmte uit, de onderwarmte aan en de koek 5 minuten in de oven laten staan op de laagste stand.

Alternatieve video plus recept: http://www.24kitchen.nl/recepten/spekkoek

Speklapjes Indisch

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Ingrediënten:
4 speklapjes (500 g)
1 rode peper
3 el gembersiroop +
4 el ketjap manis
2 tl bruine basterdsuiker
4 tenen knoflook, fijngesneden
1 el zonnebloemolie
1 citroen, in 6 parten
1/2 zakje mini frites naturel (chips a 100 g)
1 bosuitje (zakje 3 stuks), in schuine ringetjes
Materialen:
braadslee of ovenschaal (20 x 30 cm)
Type: oosters, vlees, pittig, Indonesisch, voor elke dag

Bereiding

1. Halveer de speklappen in de breedte. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn. Meng in een kom de gembersiroop met de ketjap, suiker, knoflook, olie en rode peper. Schep de speklappen erdoor.
2. Verwarm de oven voor op 175 ºC. Doe de speklappen met de marinade in de braadslee of ovenschaal. Voeg 3 parten citroen toe en zet ca. 35 min. in de oven. Schep na 20 min. om. Wordt het gerecht te donker, dek het dan af met aluminiumfolie.
3. Serveer het vlees met de rest van de citroenpartjes en bestrooi met de minifrites en bosui. Lekker met witte rijst en atjar tjampoer (zoetzure groenten).

Sperziebonen met amandelen en limoen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Smakelijk Eten			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 teentje(s) knoflook
300 gram sperziebonen
1 stuk(s) limoen
20 gram boter
zout, naar smaak
1 theelepel(s) suiker
30 gram amandel

Bereiding

Pel en snipper de knoflook. Maak de sperziebonen schoon en breek ze eventueel in stukjes. Boen de limoen goed schoon onder koud stromend water, rasp de schil dun af en pers de limoen uit. Verhit de boter en fruit de knoflook en de sperziebonen 5 minuten al omscheppend. Voeg het limoensap, 1 el water, wat zout en de suiker toe en laat de sperziebonen op een laag vuur in ca. 10 minuten beetgaar stoven. Hak intussen de amandelen grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin. Schep de limoenrasp en 2/3 deel van de amandelen door de sperziebonen en garneer met de rest van de amandelen. Lekker bij kip en gebakken aardappeltjes.

Tip: Tip: De sperziebonen krijgen een heerlijke lichte rooksmaak als u in plaats van de blanke amandelen, gerookte amandelen aan het gerecht toevoegt. Zout is dan niet meer nodig.

Sperziebonen met sambal goreng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
300 gram sperziebonen
150 gram kool (wit)
3 stuk(s) uien
1 teentje(s) knoflook
1 eetlepel(s) sambal (oelek)(trassie)
1 eetlepel(s) laos
1 eetlepel(s) suiker
1 sprietje(s) sereh
1 stuk(s) salam (bladeren)
0,12 blok(ken) santen
2 eetlepel(s) olie
zout, naar smaak

Bereiding

Was de bonen en breek ze in drie of vier stukjes. Maak van de uien, knoflook, sambal, laos en suiker een brij (staaf a mixer). Fruit dit mengsel in de olie goudgeel. Voeg nu de kool toe en laat dit 2 minuten mee fruiten. Voeg het stuk santen, sereh, de salam en een deciliter water toe. Laat dit alles een minuut of 5 a 6 stoven tot er olie uit de santen komt. De bonen mogen niet te gaar worden.

Tip: Variatie: dit gerecht is ook met kool (witte, groene, savooie-, spits-, of bloem- kool), spruitjes, prei, peultjes of tomaat te bereiden. Als u tomaat gebruikt, moet u 1 theelepel suiker meer toevoegen

Spinazie met uien, knoflook en sambal

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
500 gr verse spinazie
1 ui
2 el olie
1 teentje knoflook
2 tl sambal brandal
zout
peper

Bereiding

Was de spinazie in ruim water. Laat de blaadjes in een vergiet goed uitlekken. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een wok of hapjespan. Pers de knoflook erboven uit. Fruit de ui met de sambal even aan. Schep de spinazie erdoor en laat de blaadjes al omscheppend slinken. Breng de spinazie op smaak met zout en peper.

Spitskool [geroerbakken] met spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 stuk(s) uien
2 teentje(s) knoflook
150 gram spek
2 stuk(s) eieren
1 stuk(s) spitskool
1 stuk(s) kip (bouillon)(tablet)

Bereiding

Ora Ari
Ui en knoflook fruiten in boter . Fijngesneden ontbijtspek meebakken, daarna de eieren er flink in losroeren. Dan de fijngesneden spitskool erin roerbakken.(ca. 2 min.). Op smaak brengen met een kip bouillonblokje. Heerlijk met Smoor Babi.

Spitskool met knoflook in kokossaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Bijgerecht Voor 2 personen
1 ui
1 teentje knoflook
1 kleine spitskool (ca. 500 g)
1 eetlepel olie
2 theelepels kerriepoeder
2 eetlepels rozijnen
1 zakje santen (30 g, Conimex)
2 theelepels bouillonpoeder

Bereiding

Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn. Maak de spitskool schoon en snijd hem in repen. Verhit de olie in een hapjespan. Fruit de ui en de knoflook met het kerriepoeder even aan. Bak de spitskool al omscheppend ca. 3 minuten mee. Voeg de rozijnen, het santenpoeder, het bouillonpoeder en 1 dl water toe. Smoor de spitskool in nog ca. 5 minuten zachtjes gaar.

Spitskool uit Indonesie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Bereiding

Spitskool uit Indonesie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 stuk(s) spitskool
1 stuk(s) uien
1 stuk(s) paprika (rood)
2 teentje(s) knoflook
100 gram spek (blokjes)
1 stuk(s) lombok
2 eetlepel(s) kerrie (poeder)
1 stuk(s) vlees (bouillon)(tablet)
2 eetlepel(s) zonnebloem (olie)

Bereiding

Snijd de spitskool fijn, snipper de ui, snijd de paprika in kleine stukjes. Snijd de Spaanse peper in stukjes, verwijder de zaadjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok en bak hierin de spekblokjes hard. Schep de blokjes eruit en fruit de ui. Pers de knoflook over de uien uit en voeg nu de Spaanse peper en de paprika toe. Gooi na enige minuten bakken de kerriepoeder erbij en verkruimel het blokje vlees bouillon eroverheen. Verwijder dit mengsel weer na enige minuten roerbakken. Roerbak nu de spitskool in de wok. Voeg nu de reeds gebakken spekblokjes en het kerrie mengsel toe. Even goed doorscheppen en warm laten worden.

Sponscake

Menugang	Gebak	Soort	Hartig	Snel	Nee
Keuken	Indonesische	Type	-	Slank	Nee
Bron	Mawi			Sterren	



Ingrediënten

¦6 eieren
¦6 eidooiers
¦125 gram bloem
¦125 gram gesmolten boter
¦125 gram suiker
¦1 theelepel pandanvloeistof (de kleur- en smaakstof / verkrijgbaar in de toko)

Bereiding

Verwarm de oven voor op ca. 180 °C.
Klop in een kom de eieren en eidooiers los met de suiker. Plaats de kom in een steelpan met heet water. (De bodem van de kom mag het water niet raken!).
Zet het geheel op een lage warmtebron, maar zorg ervoor dat het water niet gaat koken.
Klop het eiermengsel met een garde tot het warm is.
Als een druppel langzaam van de garde glijdt, dan is het op de juiste temperatuur.
Klop het vervolgens met een mixer, zodat het beslag in volume toeneemt.
Spatel er dan voorzichtig de bloem, boter en pandan door.

Beboter een tulbandvorm of speciala pondanvorm (deze zijn verkrijgbaar in de toko)
Schep het beslag erin en laat dit een half uur bakken. Haal de springvorm uit de oven en maak de springvorm los.

Deze cake zal uiteindelijk een groene kleur hebben en een lichtbruine korst.
Hij is heel luchtig en ook machtig, maar ook overheerlijk...!

Tip:
Je hebt niet perse een speciale sponscakevorm nodig.
Deze cake kun je ook maken in een tulbandvorm

Stroop Soesoe

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

* 1 1/2 dl. aangemengde rozensiroop,
* 3 dl. gecondenseerde melk,
* verse vruchten, bijv, mango, nangka, kiwi, ramboetan, ananas.



Bereiding

Verdun de rozensiroop naar eigen smaak met water, U heeft ongeveer 1 1/2 dl. nodig. Roer de gecondenseerde melk erdoor. Maak de vruchten schoon en snijd ze jn stukjes. Verdeel de vruchten over 4 glalzen. Doe in elk glas 2 ijsblokjes en schenk het siroop-melkmengsel erover.

Suprême de volaille à l'Indienne (Indische kipfilet)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 kippeborstfilets
1 ui
½ eetlepel kerrie
50 g bloem
5 dl kippelbouillon
1 bouquet garni
2 eetlepels olie
1 banaan
1 appel
2 eetlepels geraspte kokos
25 g boter
zout
peper

Bereiding

Schil de ui en hak ze fijn.
Verhit de olie in een pan.
Laat hierin op zacht vuur de filets kleur krijgen.
Geef er zout en peper over en de kerrie.
Laat 5 minuten mijoteren.
Giet dan de olie af, strooi de bloem over de filets en laat 2 minuten garen.
Geef er dan de bouillon bij, het bouquet garni, de kokosnoot, wat zout en peper en laat zachtjes 45 minuten koken.
Haal echter de kipfilets na 5 minuten eruit en leg ze 5 minuten voor het einde van de kooktijd terug.
Schil ondertussen appel en banaan, haal het klokhuis uit de appel en snij beide vruchten in brunoise.
Verhit 25 g boter in een pan en sauteer hierin 3 minuten de stukjes vrucht.
Houd deze daarna warm.
Haal de stukken kip uit de saus, leg ze op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met de vruchtjes, passeer de saus en geef ze er over.
Serveer met pilaf rijst.

Tahoe blokjes [geroerbakken] met sperziebonen en tauge

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
500 gram tahoe
2 eetlepel(s) ketjap
1 eetlepel(s) gember (siroop)
300 gram sperziebonen
1 stuk(s) uien
3 eetlepel(s) olie
1 bakje(s) boemboe (sajoer boontjes)
125 gram tauge

Bereiding

Snijd de tahoe in blokjes. Roer in een kom de ketjap en de gembersiroop door elkaar en schep de blokjes tahoe erdoor. Laat dit ongeveer 10 minuten staan. Maak de sperziebonen schoon en halveer ze en kook ze in ruim kokend water in ongeveer 3 minuten beetgaar. Hak de ui fijn. Verhit de olie in een wok . Bak de blokjes tahoe al omscheppens in circa 3 minuten bruin. Schep ze op een bord. Roerbak de ui en sperziebonen circa 3 minuten. Voeg de sajoer boontjes en 2 deciliter water toe. Breng dit aan de kook. Schep de blokjes tahoe en tauge erdoor en laat het gerecht nog even sudderen.

Tahoe Bumbu Roedjak

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Klapper/kasang	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

200 gram tahoe in blokjes
santen
2 gesnipperde uien
1 teentje knoflook
1/2 theelepel sambal brandal
1 theelepel laos
2 theelepels gula Jawa
1/2 theelepel sereh
2 salamblaadjes

Bereiding

Maak van de uien, knoflook, sambal, laos, gula Jawa en de sereh een papje. Kook dit met de santen en de salam. Doe hier de tahoe bij en het zout. Kook op zacht vuur tot de santen dik wordt en de olie boven komt drijven en de tahoeblokjes zacht zijn.

Tahoe Goreng Ketjap

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



125 ml arachideolie plus 2 tl extra, 250 g tahoe, 2 tl geraspte djahé, 2 middelgrote lomboks zonder zaad en fijngesneden, 65 ml ketjap, 1 -2 el water, 2 tl goela djawa of bruine suiker, 200 g peultjes schoongemaakt en gehalveerd, 50 g taugé schoongemaakt

Bereiding

Verhit de olie in een wadjan of koekenpan. Frituur de tahoe goudbruin en krokant.
Haal de tahoe uit de olie en zet die apart.
Verhit de extra olie en roerbak de djahé en lombok 1-2 minuten. Voeg dan de ketjap, het water, de suiker, tahoe en peultjes toe.
Roerbak 2-3 minuten of tot de peultjes zacht zijn.
Roer er tot slot de taugé door en serveer.

Tahoe uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
250 gram kang koeng
250 gram katjang pandgang
1 stuk(s) komkommer
1 stuk(s) tomaten
3 stuk(s) uien
0,33 eetlepel(s) laos
8 eetlepel(s) pindakaas
1,5 eetlepel(s) basterdsuiker
zout, naar smaak
0,5 eetlepel(s) djahe
250 gram tauge
1 stuk(s) eieren
1 stuk(s) tahoe
1 stuk(s) lombok
1 theelepel(s) tamarinde
1 zakje(s) kroepoek

Bereiding

Gado Gado
Tahoe in blokjes snijden en frituren. Groenten snijden en koken met of zonder zout, eerst de harde groenten en zo vervolgens de andere in het zelfde water, uitlekken, daarna gesorteerd op een platte schaal, daaroverheen hard gekookt ei, schijfjes tomaat en blokjes tahoe, daaroverheen weer kroepoek en emping.
Saus: Uien, knoflook, lombok, kentjoer, laos, djahe fijnmaken en mengen met pindakaas, zout en suiker toevoegen en verdunnen met heet water. Dan de tamarinde en eventueel wat santenblok en als laatste een schijfje citroen erbij doen. Voor het gemak kan men ook boemboe petjel (kant en klaar sausje) mengen met heet water (eventueel met toevoeging van wat ingredienten naar eigen smaak). Voor kankoeng, katjang padjang kan men ook nemen andijvie, sperciebonen en spitskool. Komkommmer in schijfjes snijden. Het is lekkerder om de saus pas er over heen te doen bij het opdienen.

Tahoegerechten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Tahoe	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

Tahoe als macaroni (voorgerecht)
12 blokjes tahoe

Tahoe als bami (voorgerecht)
12 blokjes tahoe

Tahoe in plaats van vlees (bij rijsttafel)
300 gram fijngehakte tahoe (8 blokjes)
100 gram fijngehakte garnalen
1 teentje knoflook
zout
peper
reuzel
tahoe, garnalen, knoflook, peper en zout met elkaar vermengen, er
balletjes van maken en deze in de reuzel bruin bakken.
Voor het sausje:
1/4 liter water c.q. bouillon
2 teentjes knoflook
fijngesneden daun bawang (bosuitjes)
1 theelepel maizena
ketjap naar smaak

Tahoe-groentengerecht
200 gram peulen
100 gram wortels
100 gram kool

Tahoe-pannekoek (voorgerecht)
tahoe
zout, gehakte peterselie
daun bawang (bosuitjes)
1/2 losgeklopt ei.

Bereiding

Tahoe of sojakaas komt als sponzige, vochtige, bruinachtige blokjes in de handel. Het is een goedkoop en gezond voedingsmiddel waarvan vele smakelijke gerechten te maken zijn.

Gekweekte, witte kedeleebonen worden tot een brij vermalen en vermengd met water in een blik opgevangen. Een gedeelte van de vloeistof laat men verzuren, de niet verzuurde vloeistof wordt hiermede vermengd. Door een soort stremmingsproces wordt de brij stijf. De vaste massa wordt in lagen gesneden, die daarna geperst worden om het overtollige vocht te verwijderen.
Door tahoe te drogen en te bakken wordt ze smakelijker en beter houdbaar.

Tahoe als macaroni (voorgerecht)

Tahoegerechten

Tahoe blokjes in reepjes snijden, in ruim water koken en als een macaroni-gerecht klaarmaken. Bijvoorbeeld met tomatensaus, met gehaktballetjes en kaas, enz.

Tahoe als bami (voorgerecht)
Tahoe blokjes in reepjes snijden, in ruim water gaarkoken en verder opdienen met de ingredienten die men bij bami gebruikt.

Tahoe in plaats van vlees (bij rijsttafel)
De daun bawang met de fijngesneden knoflook in de reuzel fruiten, het water of de bouillon toevoegen, binden met de maizena en op smaak brengen met peper, zout en ketjap.

Tahoe-groentengerecht
Saus en balletjes van het recept als aangegeven in 'tahoe in plaats van vlees'. De groenten gaar koken, vermengen met een sausje en de tahoeballetjes toevoegen. Deze ragout met droge rijst serveren.

Tahoe-pannekoek (voorgerecht)
Tahoe fijnwrijven met zout, gehakte peterselie, daun bawang (bosuitjes) en de helft van een losgeklopt ei. Hiervan een pannekoek bakken.
De koek is makkelijk te keren als men er een deel van het losgeklopte ei opsmeert.
Presenteren al of niet met een zoetzure tomatensaus.

TAHU TELOR

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



100 gr, taugŽ, 1/2 blok tahu, 2 eetlepels olie, 4 eieren, teentje knoflook, rode lombok, zout, wat selderij, 2 eetlepels ketjap, grfruite uitjes.

Blancheer de taugŽ enkele minuten in een pan kokend water met zout, giet af laat het uitlekken.

Bereiding

Snijd de tahu in kleine dunne plakjes. Verhit de olie in een wadjan en frituur de tahu goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Klop de eieren los. Pel en pers de knoflook, snipper de lombok fijn en meng dit met zout naar smaak door het ei.

Verhit olie in de koekenpan en bak een omelet van het eimengsel. Draai het vuur laag en leg de plakjes tahu op de omelet. Leg een deksel op de pan.

Als de omelet gaar is, bestrooi deze dan met de taugŽ en de fijngesneden selderij, besprenkel het geheel met wat ketjap. Strooi gefruite uitjes over het geheel.

Tandoori Kip : Lekkere Indische kip in de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ovenschotel	Slank	Ja
Bron	http://www.onskookboek.be/tandoori-kip.html			Sterren	5



Ingrediënten
Voor 2 Personen :

1 halve kip of 2 kippepoten
olijf olie

Voor de Marinade :

- 2 eetlepels kerrie poeder (voor kip)
- 2 eetlepels rode Chilli Pasta (zie ook recept zelfgemaakte : Rode Chilli Pasta)
- 3/4 teelepel komijnpoeder
- 1 teelepel koriander poeder
- 2.5 cm verse gemberwortel
- 3 teentjes knoflook
- 1/2 teelepel (zee)zout
- 1 teelepel bruine suiker
- 1 eetlepel vers limoensap
- 100 gram witte yoghurt (natuur)
- 1/2 kippebouillonblokje

Bereiding
Van begin tot eind : bij voorkeur een nachtje marineren en 30 minuten in de oven

Bereiding Tandoori Kip

1. Doe al de ingredienten voor de marinade in de keukenrobot-mixer en mix het geheel tot een tandoori-pasta.
2. Maak enkele insnijdingen in het vlees en marineer in de tandoori-pasta voor enkele uren tot 1 nacht.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden (matig warme tot warme oven).
4. Haal de kip uit de marinade, dep NIET af en bestrijk met olijfolie.
5. Plaats de stukken op een gril en laat 15 minuten in de oven.
5. Haal dan de stukken uit de oven, draai ze om, bestrijk eventueel met de marinade die je nog zou ver hebben en bestrijk opnieuw met olie.
6. Laat opnieuw 15 minuten in de oven : van zodra je merkt dat er delen zwart beginnen worden, moet het uit de oven (volgende keer een lagere temperatuur gebruiken)
7. Serveer met witte natuur yoghurt of met extra limoensap.

Tauge loempia's [mini]

Menugang	Borrelhap	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 4 personen
1 stuk(s) eieren (hardgekookt)
2 plak(ken) ham (achter)
1,5 eetlepel(s) olie
3 eetlepel(s) prei (gesneden)
50 gram tauge
2 eetlepel(s) pinda's (ongezouten)
1 theelepel(s) sambal (oelek)
2 eetlepel(s) hoisin (saus)
2 stuk(s) loempia (vellen)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bestrijk de pakketjes met een beetje olie en bak ze in de het midden van de oven goudbruin in 15 min.ÿSnijd het ei in stukjes en de ham in reepjes. Verhit 1 el olie en bak hierin de prei 2 min. op hoog vuur. Voeg de tauge toe en bak hem 1 min mee. Zet het vuur af. Meng het preimengsel met het ei, de ham, de pinda's, de sambal en de saus. Knip de loempiavelltejes in vieren en leg de stukken naast elkaar. Schep in het midden van elk velletje een lepel van het preihammengsel. Leg de pakketjes ondersteboven op de bakplaat.

Tauge met sjalot en tahoe

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 blok(ken) tahoe
5 stuk(s) sjalot
3 teentje(s) knoflook
1 stuk(s) lombok (rood)
2 takje(s) selderij
100 gram tauge
2 eetlepel(s) olie
1 stuk(s) kip (bouillon)(tablet)
1 eetlepel(s) ketjap (asin)

Bereiding

Tumis Tauge Tahu
Snijd de tahoe in kleine blokjes. Pel de sjalotjes en de knoflook en snipper ze fijn. Verwijder de steeltjes, de zaadjes en de zaadlijsten van de lombok. Snijd de lombok ragfijn. Hak de selderij fijn. Was de tauge en verwijder de groene vliesjes. Was de prei en snijd deze fijn. Verhit de olie in de wajan en bak de tahoeblokjes goudbruin, neem ze uit de pan en laat ze uitlekken. Giet de olie op ongeveer twee eetlepels na uit de wajan. Fruit de sjalot en de knoflook in de wajan. Voeg het bouillontablet en een scheutje water toe. Doe de gesneden lombok, de prei, de tauge en de gebakken blokjes tahu erbij en roerbak dit alles ongeveer 3 minuten. Voeg de ketjap asin en de selderij toe.

Tauge omelet met amandelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 stuk(s) sjalot
4 centimeter(s) winterwortel
4 sprietje(s) bieslook
2 eetlepel(s) olie
0,25 theelepel(s) komijn (poeder)
50 gram tauge
2 stuk(s) eieren
zout, naar smaak
peper, naar smaak
1 eetlepel(s) ketjap (manis)
1 eetlepel(s) amandel (geschaafd)

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje. Maak de wortel schoon en snijd hem in dunne reepjes. Knip 2 sprietjes bieslook fijn. Verhit in een koekepan 1 eetlepel olie en bak het sjalotje, de wortel, de komijn en de taugé ca. 2 minuten op hoog vuur. Klop de eieren los met zout, peper en 1/2 eetlepel ketjap. Schep de amandelen, de rest van de ketjap en het fijngeknipte bieslook door het groentemengsel. Houd het mengsel warm. Verhit in een kleine koekpan 1/2 eetlepel olie en bak van de helft van het eimengsel een dunne omelet. Bak zo nog een omelet. Leg de omeletjes op 2 borden en schep het groentemengsel erop. Vouw de omeletten tot een buideltje en bind ze vast met het bieslook.

Tauge Sla

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

tauge
slaolie
citroensap
peper
zout
een paar hardgekookte eieren

Bereiding

De eieren fijnprakken en er met slaolie, citroensap, peper en zout een slasausje van maken. De tauge even in kokend water dompelen en laten afkoelen, fijnsnijden en vermengen met het sausje.

Telor Masak Bali

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren, 2 uien, 1 teentje knoflook, 1/2 theel trassi, 1 eetl ketjap manis, 2 rode lomboks, zout naar smaak
1 salam blad, 1 eetl azijn, 300 ml water, 3 eetl olie



Bereiding

Kook de eieren hard in water en pel deze daarna. Snijd de uien, de knoflook en de lomboks fijn. Verhit in een wok/wadjan de olie en bak de eieren rondom kort voor 2 minuten en laat deze daarna uitlekken. Fruit vervolgens in dezelfde olie de uien, de knoflook en de lomboks voor 3 minuten. Voeg dan de azijn, het water, het zout en de ketjap toe. Vervolgens de eieren toevoegen en het geheel laten sudderen totdat het vocht vrijwel is verdampt.

Telor Masak Bali

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

5 eieren
4 rode lomboks
1/2 theelepel trassi
6 rode uien
ketjap
1 daun jeruk purut
1 stuk sereh
olie, zout, water

Bereiding

De eieren hardkoken, pellen en wat plat drukken. De eieren in de olie lichtbruin bakken. De kruiden fijnmaken en in wat olie fruiten, water erbij, asem, sereh, daun jeruk, ketjap en de eieren. De massa laten koken tot de olie eruit komt.

Telor Masak Bali met santen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

5 eieren
4 rode lomboks
1/2 theelepel trassi
6 rode uien
ketjap
1 daun jeruk purut
1 stuk sereh
olie, zout, santen

Bereiding

De eieren hardkoken, pellen en wat platdrukken. De eieren in de olie lichtbruin bakken. De kruiden fijnmaken en in wat olie fruiten, santen erbij, asem, sereh, daun jeruk, ketjap en de eieren. De massa laten koken tot de olie eruit komt.
Dit gerecht is dezelfde bereiding als Telor Masak Bali maar santen gebruiken in plaats van water. Het gerecht mag NIET droogkoken.

Tempé goreng (gebakken tempé)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ tempékoek, 1 teentje knoflook, 3 theelepels asem, ½ theelepel peper, 1 theelepel zout, 1½ eetlepel santen, olie.



Bereiding

snijd de tempékoek in plakken van 4 x 5 cm. Pel het teentje knoflook, pers het uit en meng het met de asem, zout, peper en santen in 1 deciliter water flink door elkaar. Leg de tempé circa 1 uur in dit sausje. Roer telkens even, zodat het vocht goed in alle plakken kan doordringen. Laat ruim olie in een wadjan of braadpan heet worden en bak de tempé, zonder het vocht, in de olie bruin.

Terong Goreng - gebakken aubergine

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

65 ml arachideolie, 2 aubergines in plakken van 1 cm gesneden, 2 uien in plakken, 2 teentjes knoflook geperst, 2 kleine lomboks zonder zaad en fijngehakt, 1 tl gemalen ketoembar, 2 el tamarindeconcentraat, 1 tl goela djawa of bruine suiker



Bereiding

Bestrijk de plakken aubergine met de helft van de olie. Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak hier de aubergines 1-2 minuten aan elke kant in tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan en bewaar de plakken.
Verhit dan de resterende olie. Fruit de uien.
Voeg vervolgens de knoflook, lomboks, ketoembar, tamarinde en suiker toe.
Doe de aubergines terug in de pan en laat alles koken tot de saus indikt.

Ting-Ting

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram gebrande en gepelde pindas
500 gram suiker (melis)

Bereiding

Doe de suiker in een wadjan en verwarm ze tot ze lichtbruin is. Voeg de pindas toe en giet de massa uit op een beboterd bakblik of een stuk beboterd vetvrij papier.
Met een ingeoliede fles of deegrol de laag glad rollen tot ze ongeveer 1 cm dik is.
Met een geolied mes uit de nog warme laag repen snijden ter lengte en breedte van een chocoladereep.

Tjah Babi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram varkensgehakt
3 eetlepels fijngehakte uien
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 theelepel Jahe
1 theelepel sambal
1/2 theelepel trassi
3 eetlepels ketjap
zout

Bereiding

Maak stevige soepballetjes van het gehakt met de kruiden, zonder de uien.
Voeg eventueel 1 losgeklopt ei eraan toe als het mengsel niet pakt.
Breng in een pan 2 dl water aan de kook, draai het vuur laag en laat hierin de balletjes in ongeveer 15 a 20 minuten heel zacht stoven.
Bak de uien op in wat olie en laat de zorgvuldig uitgelekte balletjes er in meebakken.
Maak het gerecht af door er een scheutje ketjap aan toe te voegen, vervolgens een deel van de bouillon van de gehaktballetjes er aan toevoegen.

TJENDOL - verfrissend Indonesisch drankje met kokos en gula jawa

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Maizena
Tepung Hung Kue meel (toko)
1 theelepel pandanpasta (toko)
3 djeruk purut blaadjes (citroenblaadjes, toko)
½ tot 1 zak geraspte kokos of 1 blik kokosmelk
1 zakje vanillesuiker of 2 eetlepels suiker
3 tot 5 stuks gula jawa (bruine Javaanse suiker, toko)
Snufje zout
IJsklontjes
Tjendol-zeef (of evt. een vergiet met kleine gaatjes)

Bereiding

TIPS

De oorspronkelijke manier om de kokosmelk te maken is als volgt:
Week de geraspte kokos een half uurtje in een pan met warm water. De kokos moet onder water staan. Wring daarna de kokos boven een kom met je handen goed uit. Herhaal dit 5 of 6 keer of totdat alle vloeistof eruit geknepen is. De kokosmelk die in de kom zit, is voor gebruik. De rest gooi je weg.
Maar uiteraard kun je ook gewoon een blikje kant en klare kokosmelk gebruiken.

De verhouding van meel en water is altijd één op drie!

BEREIDINGSWIJZE

Vul een grote pan met water en gooi de ijsklontjes erin... gewoon laten staan!
Week de djeruk purut blaadjes een half uurtje in een kopje koud water. Verwijder de blaadjes. Gebruik dit water voor het papje.
Vul een kopje met 1/3 maizena en 2/3 Tepung Hung Kue meel.
Giet 3 kopjes water (waaronder het djeruk purut water) in een ruime pan en zet de pan op een matig vuurtje. Voeg al roerend telkens een beetje van het meel toe totdat je een egale massa hebt. Steeds goed blijven roeren. Zet het vuur laag en breng de massa al roerend aan de kook.
Als het een beetje glazig is geworden, voeg je pandanpasta (dit maakt het papje mooi groen), vanillesuiker en snufje zout toe. Blijf steeds roeren tot de massa volledig glazig is geworden (minimaal 10 minuten).
Zet de tjendol-zeef boven de pan met de ijsklontjes en druk met een houten lepel steeds een beetje van de massa door de zeef. De groene sliertjes zullen direct stollen.
Los de gula jawa op in een beetje water.

SERVEREN

Doe wat van de sliertjes in een mooi glas, giet er kokosmelk en 1 of 2 eetlepels gula jawa overheen en… proost!

Tomaten-Paprika Ketchup

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram tomaten
500 gram paprika
zout
2 uien
1 teentje knoflook
olijfolie
1 theelepel Jahe
1 theelepel kerrie-poeder
2 theelepels zwarte peper
1 1/2 dl appelazijn
2 eetlepels bruine suiker

Bereiding

De tomaten en paprika's wassen en fijnsnijden. Wat zout erover strooien en zo een paar uur laten staan. De uien en knoflook snipperen en in wat olijfolie in een koekepan fruiten.
De tomaten, paprika, Jahe, kerriepoeder en zwarte peper in de koekepan scheppen en ongeveer 15 minuten zachtjes laten pruttelen. De massa wat laten afkoelen en door een zeef wrijven zodat de velletjes en pitjes achterblijven. De gezeefde massa weer terug in de pan doen en met de suiker en azijn aan de kook brengen. De saus op een laag vuur iets laten indikken, maar ze moet wel vloeibaar blijven. De hete saus (met een trechter) in flessen gieten tot 2 1/2 cm onder de rand van de fles. De flessen pasteurizeren (zie wetenswaardigheden).

Tonijn sambal met sjalot en knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

3 rode Spaanse pepers
3 sjalotjes
4 teentjes knoflook
4 kemirinoten
2 el olie
1 blikje tonijn naturel (200 gr)
1/2 el tamarinde pulp
1 tl goela djawa of bruine suiker
zout
200 ml kokosmelk of santen

Bereiding

Sambal ikan
Maak de Spaanse pepers schoon. Verwijder de zaadjes. Snijd de pepers in stukken. Pel en snipper de sjalotjes en de teentjes knoflook. Pureer de pepers, de sjalotjes, de knoflook en de kemirinoten in de keukenmachine tot een fijne pasta. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de pasta even aan. Giet de tonijn af en verdeel de vis in kleine stukjes. Bak de vis ca. 1 minuut met de pasta mee. Los de tamarindepulp op in 2 eetlepels water. Roer het tamarindewater, de goela djawa en wat zout door het tonijnmengsel. Voeg de kokosmelk toe en laat de sambal sudderen tot het een dikke brei is. Serveer de sambal warm of koud. Let op! Sambal ikan is slechts 1 à 2 dagen in de koelkast houdbaar.

Tonijn uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Tonijn	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
500 gram tonijn
1 stuk(s) citroen
5 teentje(s) knoflook
5 centimeter(s) koenjit
3 eetlepel(s) olie
zout, naar smaak

Bereiding

Ikan Bakar
Maak de vis schoon en besprenkel deze met citroensap. Pel de knoflook, schil de kunyit; maak ze in de cobek of de blender fijn en meng de olie en het zout erdoor. Bestrijk de vis met deze marinade en rooster hem op de barbeque ca.15 minuten aan beide kanten gaar.

Tulpen bakjes met ijs en mangosaus

Menugang	IJs	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen
- 25 gram boter
- 1 eetlepel(s) boter
- 25 gram poedersuiker
- 1 stuk(s) eieren (eiwit)
- 25 gram bloem
- 1 stuk(s) mango
- 2 bolletje(s) roomijs

Bereiding

Smelt de boter en laat hem afkoelen. Zeef de suiker in een kom. Roer het eiwit erdoor. Voeg al roerende de boter en de bloem toe. Verwarm de oven 10 minuten voor op 200 graden. Laat in die tijd het beslag rusten. Schil de mango, snijd een paar schijven van het vruchtvlees en pureer de rest. Vet een bakplaat in en schep er 4 lepels beslag op. Strijk ze uit tot cirkels van 10-12 cm. Bak de koekjes in 8-9 minuten gaar. Zet 4 kopjes omgekeerd klaar. Steek met een pannekoekmes een koekje van de bakplaat. Leg dat op een kopje en plaats er een ander kopje over, zodat een tulpenbakje wordt gevormd. Zet op 2 borden een koekbakje. Schep hier het bolletje ijs in en de mangosaus. Garneer met de schijven mango en de rest van de saus. Gebruik de andere bakjes voor iets anders.

Tumis Kool

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 kleine kool (circa 500 gram)
50 gram garnalen
2 of 3 teentjes knoflook
2 eetlepels ketoembar
2 eetlepels trassi
water
1 of 2 lomboks
1/2 liter bouillon of santen
1 fijngesneden grote ui
4 eetlepels vet of olie

Bereiding

De kool fijnsnijden, lombok, uien, knoflook en ketoembar fijnstampen en even opbraden. Daarna de kool toevoegen en zoveel vocht erbij doen dat de kool er in kan slinken (dus heel weinig). Vervolgens de garnalen en santen of bouillon toevoegen en alles gaar koken in ongeveer een half uur.

Tumis Polleng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 1/2 dl santen
1/2 liter water
100 gram verse garnalen
100 gram verse erwtjes
1 mespuntje trassi
1 theelepel zout
1 of 2 eetlepels asemwater
3 schijfjes laos
1/2 grote ui
4 eetlepels boter, olie of vet

Bereiding

De kruiden fijnstampen en met de garnalen fruiten. Daarna de erwtjes en santen toevoegen en alles gaar koken.

Tumis tahoe met tauge

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sayurans (groentegerecht)	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

2 grote tahoe
100 gram babi (varkensvlees)
100 gram tauge
150 gram garnalen
4 teentjes knoflook
100 gram poultjes
100 gram daun bawang (bosuitjes)
selderie en koetjai
1 kopje garnalenbouillon
1 eetlepel ketjap
2 eetlepels reuzel
peper en zout

Bereiding

Snij de tahoe in kleine vierkante stukjes en bak ze in de reuzel. Fruit de gesneden knoflook in twee eetlepels reuzel, voeg hierbij de gepelde garnalen, het in stukjes gesneden varkensvlees, de gesneden daun bawang, selderie en koetjai, de peultjes, peper, zout, ketjap en de bouillon. Laat de massa gaar koken maar de groenten mogen niet zacht zijn.

Tumis Tempeh

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

250 g tempeh / in blokjes gesneden en gefrituurd,
100 gram spercibonen /, schuin gesneden in ongeveer 1 cm,
3 teentjes knoflook / grof gehakt,
2 sjalotjes / grof gehakt,
2 rode pepers / schuingesneden,
1 theepel laos
2 eetlepels ketjap manis,
1 theelepel zout,
1/4 theelepel gemalen witte peper,
1 theelepel suiker,
150 ml water,
2 theelepels citroensap
2 eetlepels olie

Bereiding

Verhit de olie en bak knoflook, ui en rode peper tot zeze gaan geuren. Voeg vervolgens de bonen. Bak deze voor 3 minuten mee. Voeg de tempeh, zout, peper, sojasaus en suiker.toe en roer dit goed door en voeg vervolgens het water toe en kook het geheel zachtjes voor 2 minuten.

Succes!
Selamat Makan / Eet Smakelijk

Udang bumbu dendeng - gemarineerde gebakken garnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



500 gr. gepelde scampi's, 1 theel. laos, 4 theel. ketoembar, zout naar smaak,
1 theel. djahé, 4 theel. azijn, 1 theel. knoflookpoeder/pasta, olie, 4 theel. suiker,

Bereiding

Meng de ketoembar, de djahé, de knoflookp[oeder, de suiker, de laos, zout naar smaak en de azijn in een kom. Voeg de
scampi's toe en laat 2 uur intrekken. Frituur de scampi's in de olie. (Voor 4 personen).

Udang Goreng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

8 grote garnalen
peper, 1/2 theelepel zout
1/2 eetlepel sherry
1 theelepel suiker
3 eetlepels bloem
1 ei
1/2 dl water
frituurvet
2 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels ketjap
1 eetlepel chilisaus

Bereiding

Garnalen pellen, midden op de rug met een scherp mes een klein sneetje maken en met de punt van het mes de zwarte ader omhoog trekken.
Een mengsel maken van de sherry, peper, suiker en zout.
De garnalen hier doorhalen en dit enkele uren laten intrekken.
Met bloem, water en ei een beslag maken, de garnalen hier doorhalen en in heet frituurvet bakken.
Goed warm houden.
Saus maken met de ketchup, ketjap en chilisaus en deze bij de garnalen serveren.

Udang Goreng Asem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

250 gram garnalen
5 gesnipperde sjalotten
boter
20 gram tamarinde
peper

Bereiding

Bak 250 gram garnalen met 5 gesnipperde sjalotten in boter, voeg er dan de tamarinde bij en roer het totdat de tamarinde opgelost is. Voeg er wat peper bij en dien het op. Men kan de sjalotten ook weglaten.

Udang Tjoeka

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram garnalen
1 eetlepel slaolie
4 fijngesneden teentjes knoflook
1 a 2 spaanse pepers
1/2 liter azijn
2 eierlepeltjes gemberpoeder
1 a 2 eierlepeltjes kurkuma

Bereiding

Fruit in 1 eetlepel slaolie enige fijngesneden teentjes knoflook en 1 a 2 spaanse pepers. Doe er 1/2 liter azijn, 2 eierlepeltjes gemberpoeder en 1 a 2 eierlepeltjes kurkuma op. Kook het en giet het over de garnalen.

Usam kelapa - gekruide kokos

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten



150 gr. kleine ikan teri, 1 stukje koenjit van ca. 3 cm, 500 gr. halfrijpe kokos, zout, 3 sjalotjes, 2 theel. ketoembar, 3 rode lomboks, ½ theel. witte peper, 1 teentje knoflook.

Bereiding

Pel de sjalotjes en de knoflook en snijd ze fijn. Verwijder de steeltjes en desgewenst de zaadjes van de lomboks. Schil de koenjit en hak hem fijn. Wrijf de sjalotjes, de lomboks, de knoflook met de ketoembar en peper in een vijzel fijn tot een pasta. Snijd de bruine schil van het kokosvlees en rasp het vruchtvlees grof. Meng de kruidenpasta met het geraspt kokos en de kleine ikan teri (usam) en voeg zout naar smaak toe. Stoom het mengsel in ongeveer 15 minuten in een stoompan gaar.

Varkens blokjes met ananas ketjap saus en djahe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 8 personen
- 900 gram varkens (poulet)
- 5 deciliter(s) water
- 16 gram knoflook
- 150 gram paprika (rood)
- 150 gram paprika (groen)
- 200 gram uien
- 150 gram ananas (stukjes)
- 16 gram kip (bouillon)(tablet)
- 200 gram ketjap (manis)
- 10 gram sambal
- 150 gram tomaten (puree)
- 30 gram aardappel (meel)
- 30 gram djahe
- 4 eetlepel(s) olie
- 8 kopje(s) rijst

Bereiding

Snij knoflook, paprika's en uien fijn. Zet de poulet aan in olie en vervolgens paprika en uien erbij. Hierna kunnen alle overige kruiden en ananas er bij. Vervolgens water en ketjap toevoegen, een beetje aanvoelen of het niet te waterig wordt(wordt nog wel afgebonden). Ondertussen de rijst koken. De saus garen en afbinden. Gerecht serveren met rijst en saus in aparte pan.

Varkens blokjes met djahe en laska

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
500 gram varkens (vlees)
1 stuk(s) uien
2 teentje(s) knoflook
0,5 theelepel(s) djahe
30 gram boter
25 gram laska
2 deciliter(s) water
zout, naar smaak
peper, naar smaak
1 eetlepel(s) ketjap (manis)

Bereiding

Babi tjau pudak.
Fruit in wat margarine de ui, knoflook en djahe lichtbruin. Doe er dan de vleesblokjes erbij en kruid het af met zout en peper. Zijn de vleesblokjes rondom bruin, dan wat ketjap en vermicelli toevoegen. Alles op een klein vuur door laten koken tot het geheel goed gebonden is. Gebruik niet teveel water!!!

Varkens blokjes met ketjapsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
500 gram varkens (lappen)
1 stuk(s) uien
2 teentje(s) knoflook
1 theelepel(s) kruidnagels (poeder)
2 eetlepel(s) ketjap (manis)
1 stuk(s) kip (bouillon)(tablet)

Bereiding

Smoor Babi
Ui en knoflook fijnsnijden en fruiten in boter. Vlees in dobbelsteentjes snijden en meebakken. Dan kruidnagelpoeder, ketjap en kip bouillonblok toevoegen. Met deksel erop en 40 minuten laten sudderen(smoren) op zacht vuur. Eventueel een beetje water erbij doen. Lekker bij Ora Ari. Selamat Makan.

Varkens blokjes met rijst, paprika en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

500 gram hamlappen
zout
suiker
sojasaus
sherry
peperballetjes
2 uien
1 rode paprika
1 groene paprika
2 plakjes ananas
olie
winterwortel
1 ei
bloem
azijn
sesamolie
gemberwortel
maïzena

Bereiding

Het vlees in stukjes snijden van 2 x 3 cm. Marineren in 1/4 theelepel zout, 1/4 theelepel suiker, 1 eetlepel dunne sojasaus, 2 eetlepels sherry, en een beetje vers gemalen zwarte peper. 20 minuten laten marineren. 2 uien in vieren snijden en uit elkaar halen, de paprika's in grove stukken snijden. De ananas in stukken snijden. De winterwortel in schuine plakken snijden en met een beetje zout even voorkoken. 1 ei losroeren met 2 eetlepels bloem, 1/2 theelepel zout en 1 eetlepel water. In een pan een flinke laag olie verhitten, een plak gember en een geplet knoflookteentje er in bakken. Na een paar minuten gember en knoflookteentje eruit halen. Vlees in los geklopt ei dopen en dan in de hete olie frituren. Als de blokjes een lekkere bruine kleur hebben in een schaal doen. In een wok een beetje olie verhitten en de stukken ui, paprika, winterwortel en ananas bakken. Wat water, sojasaus, een theekopje suiker en een theekopje azijn toevoegen en een beetje gaar laten worden. Vocht binden met wat maïzena en wat druppels sesamolie toevoegen. Licht doorscheppen en als laatste de blokjes vlees erdoor scheppen.

Varkens gehakt met ketjap sherry deeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
250 gram bloem
20 gram gist (vers)
0,5 deciliter(s) water (lauw)
1 deciliter(s) melk (lauw)
1 eetlepel(s) basterdsuiker (wit)
1 mespunt(en) zout
2 eetlepel(s) slaolie
3 stuk(s) prei
1 teentje(s) knoflook
500 gram varkens (gehakt)
zout, naar smaak
3 eetlepel(s) ketjap (manis)
3 eetlepel(s) sherry
2 eetlepel(s) maizena
3 eetlepel(s) kip (bouillon)

Bereiding

Bapao
Verkruimel de gist in een kopje. Doe het water erbij en roer de gist, als ze vloeibaar is geworden, een keer om. Zeef de bloem in een kom. Maak een kuiltje erin en strooi zout en suiker over de bovenrand. Schenk het gistmengsel in het kuiltje en werk er wat bloem zonder suiker en zout door. Dek dit mengsel af met de overige bloem en wacht dat de bloem, door de werking van de gist gaat barsten. Doe de melk erbij en kneed en duw het deeg, tot het niet meer aan het aanrecht plakt. Bestrijk een kom met boter, leg het deeg erin en strooi wat bloem over de bovenkant. Dek de kom af met plasticfolie en zet ze op een warme tochtvrije plaats. Wacht tot het deeg in omvang is verdubbeld. Verwarm de olie. Snijd de prei in zeer dunne reepjes. Fruit prei, knoflook en gehakt al roerend, tot het gehakt bruin ziet en al het vocht is verdampt. Roer zout ketjap en sherry erdoor en laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Maak de maizena aan met de bouillon. Roer dit mengsel door het gehaktmengsel en laat even koken. Laat de vulling afkoelen. Rol het deeg uit op een bebloemd aanrecht tot een 5 cm dikke rol. Snijd deze rol in 2 cm brede stukken. Rol ieder stukje uit met een bebloemde deegroller tot een rondje met een middellijn van 10 cm. Leg op ieder rondje 2 eetlepels vulling en vouw het deeg dicht. Plak het deeg met wat water vast. Geef een mooie ronde vorm. Leg de broodjes weg op een bebloemd oppervlak en laat nog 30 minuten narijzen. Breng een ruime bodem water aan de kook in een stoompan. Heb je geen stoompan, hang dan een metalen stoommandje in een grote pan met een bodempje water. Leg de broodjes op het stoomrek of in het stoommandje en zorg dat de broodjes van elkaar af blijven liggen. Stoom de broodjes in 10 minuten gaar. Houd de reeds gestoomde broodjes heet op een schaal op een pan met kokend water.

Varkens haas [geroerbakken] met druiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
250 gram varkens (haas)
2 eetlepel(s) soja (saus)
1 eetlepel(s) sherry (medium)
1 theelepel(s) gember (vers)
1 eetlepel(s) hoisin (saus)
1 theelepel(s) maizena
1 stuk(s) paprika (rood)
1 stuk(s) prei (jong)
3 eetlepel(s) olie
6 stuk(s) druiven
1 eetlepel(s) koriander

Bereiding

Verhit de olie in een wok. Bak het vlees op hoog vuur in 1 min. Al omscheppend bruin. Voeg de paprika, de prei en de druiven toe. Bak de groenten in 4 min. Al omscheppend bruin. Voeg eventueel een scheutje water toe. Schep de koriander erdoor. Snijd het varkenshaasje in dunne plakjes. Roer de sojasaus, de sherry, de gember, de hoisinsaus en de maizena tot een sausje. Schep het vlees erdoor en laat het 10 min. staan. Maak de paprika en de prei schoon. Snijd de paprika in ruitjes en de prei in ringen.

Tip: Wortelsalade met bieslook
Wijntip: Zowel een Muscadet als een Gewurztraminer.

Varkens haas met gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
4 stuk(s) varkens (haas)
1 stukje(s) gember (wortel)
zout, naar smaak
peper, naar smaak
2 stuk(s) sjalot
4 eetlepel(s) soja (saus)
2 eetlepel(s) azijn
2,8 deciliter(s) bouillon
2 eetlepel(s) bieslook

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout en peper. Wikkel het vlees in bananenblad of aluminiumfolie en stoom het 30 minuten boven een mengsel van bouillon, sojasaus en azijn. Haal het vlees uit de stoompan en kook het bouillonmengsel snel in. Giet de saus over het vlees en garneer het met bieslook

Varkens haas spies met gember ketjapsaus

Menugang	Barbeque	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
275 gram varkens (haas)
1 deciliter(s) ketjap (manis)
3 eetlepel(s) citroen (sap)
2 theelepel(s) sambal
3 eetlepel(s) olie
1 stuk(s) uien
1 teentje(s) knoflook
1,5 eetlepel(s) gember

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen. Roer een marinade van 2 eetlepels ketjap, de helft van het citroensap, 1 theelepel sambal en de helft van de olie. Schep de stukjes vlees door de marinade en laat ze 1 uur (of een nacht) marineren. Rijg het vlees aan satestokjes of spiesjes. Pel en snipper de ui en de knoflook. Verhit de rest van de olie en fruit de ui en de knoflook ca. 2 minuten. Roer de rest (5-6 eetlepels) van de ketjap, de rest van het citroensap, 1 theelepel sambal en de bakgember erdoor en laat het sausje ca. 2 minuten pruttelen. Rooster de sate's op de barbecue (of onder de grill) in ca. 10 minuten bruin en gaar. Serveer met warme of koude gember a ketjapsaus.

Tip: Aardappel (krieltjes) salade
Wijntip: Gewurztraminer uit de Elzas. Als u voor wijn kiest bij een pikante sate, dan moet het er één met een uitgesproken smaak zijn. Bijvoorbeeld een Gewurztraminer uit de Elzas. Wat ook heel goed gaat, is een droge amontillado sherry.

Varkens haas spies met ketjap, koriande, kurkuma en worchestersaus

Menugang	Barbeque	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Jan Plasmans			Sterren	

Ingrediënten

300 gr varkenshaas
75 cl olijfolie
25 cl ketjap manis
2 el citroensap
1 fijngesneden ui
1 tl koriander
1 tl kurkuma
2 tl worchestersaus

Bereiding

Piggyspiezen
Snijd het vlees in blokjes en maak een marinade van de overige ingrediente. Leg het vlees zeker 6 uur afgedekt in de koeling om te marineren. Dep het vlees droog en rijg het vlees aan spiezen. Bak het vlees ongeveer 7 minuten op de barbecue.

Varkens haas spies met knoflook, gember, ketjap, honing en pindasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
1 rode Spaanse peper
1 schijfje verse gember van 1 cm
2 teentjes knoflook
2 el ketjap manis
1 tl vijfkruidenpoeder
1 el vloeibare honing
250 gr varkens haas
1 sjalotje
1 1/2 el olie
100 gr pindakaas met stukjes noot
1 zakje santen (kokospoeder)
1 el citroensap

Bereiding

Halveer de peper, verwijderde zaadjes en snijd de peper fijn. Hak het schijfje gember fijn. Pers de knoflook boven een kom uit. Roer de gember, de helft van de peper, de ketjap, het vijf kruidenpoeder en de honing erdoor. Snijd het vlees in blokjes en schep deze door de marinade. Laat het vlees minstens 1 uur marineren. Pel en snipper het sjalotje.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Rijg de stukjes vlees aan 6 pennen. Bestrijk de satés rondom met olie en rooster ze ca. 5 cm onder de grill in ca. 5-8 minuten rondom bruin en gaar. Verhit intussen 1/2 eetlepel olie. Fruit het sjalotje met de rest van de peper even aan. Voeg de pindakaas, de santen, 11/2 dl water en de rest van de marinade toe. Verwarm al roerende tot een gladde saus. Laat de saus ca. 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met citroensap. Leg de satés op 2 warme borden en schep de saus erover. Lekker met pittige spinazie.
Magnetron: saté babi wordt extra lekker als u de stokjes op de barbecue roostert. Voorkom dan dat de satés onregelmatig gaar worden, door ze van tevoren even in de magnetron te garen. Leg de satés (geregen aan houten stokjes) in een cirkel op een bord en verwarm ze ca. 3-4 minuten op 75%.
Kooktip: lekker met de pittige spinazie.

Varkens karbonaden blokjes [gefrituurd] met cocktail fruit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
500 gram varkens (karbonaden)
0,5 theelepel(s) zout
peper, naar smaak
50 gram aardappel (meel)
1 pan(nen) frituur (olie)
4 deciliter(s) bouillon
1 eetlepel(s) maizena
1 potje(s) groenten (zoetzuur
1 blik(ken) fruit (cocktail)

Bereiding

Koe Loe Yok
Het vlees in grote dobbelstenen ca. 2 cm. snijden. Deze zouten en peperen; even laten intrekken. De vleesblokjes door het aardappel a meel wentelen en in frituurvet bakken. Voor het eten even frituren of in de oven croquant laten worden opdienen in een saus gemaakt van bouillon met maizena binden en op het laatste ogenblik de groenten en Fruit toevoegen.

Varkens reepjes [geroerbakken] met snijbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
250 gram snijbonen
2 stuk(s) varkens (schnitzel)
0,5 stuk(s) paprika (rood)
1 blikje(s) mais (kolven)(mini)
20 gram boter
2 eetlepel(s) ketjap (manis)
2 eetlepel(s) pindakaas
1 theelepel(s) sambal
zout, naar smaak
peper, naar smaak
30 gram cashewnoten

Bereiding

Haal de snijbonen af, snijd ze in ruitjes van 2-3 cm en kook ze in 6-7 minuten gaar. Spoel ze in een vergiet met koud water af. Snijd het vlees in reepjes en de paprika in stukjes. Laat de maïskolfjes uitlekken en snijd ze in 3 stukken. Verhit de boter in een wok of koekepan en bak het vlees rondom bruin en in ca. 5 minuten gaar. Bak na 2 minuten de stukjes paprika mee. Voeg de snijbonen en de mais toe en roerbak op hoog vuur tot ze warm zijn. Roer de ketjap, de pindakaas, de sambal en 1/2 kopje water door elkaar en schenk de saus al roerend in de pan. De saus moet licht gebonden zijn. Breng op smaak met zout en peper. Schep tot slot de cashewnoten erdoor en serveer direct.

Tip: Atjar van witte kool en paprik
Wijntip: De ketjap, sambal en pindakaas geven dit gerecht een oosters tintje. Een mild droge, aromatische witte wijn past daarbij. Bijvoorbeeld een Sémillon uit Californië of Australië.

Varkens reepjes met spruiten en appel en aardappel krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Robbert Gillesse			Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
400 gr. spruitjes
1 appel
300 gr. hamlappen
110 gr gekruid Indonesische ketjap
450 gr. minikrieltjes
2 eetlepels fijngehakte selderij
peper
zout

Bereiding

Pel de ui en snipper hem grof. Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Schil de appel en snijd hem in 8 partjes, halveer de partjes. Snijd de hamlappen in dunne plakjes. Verhit het gekruide braadvet in een wok en bak het vlees al omscheppend in ca. 3 minuten bruin. Schep het vlees op een bord. Schep de ui, spruitjes en de krieltjes door het bakvet en bak het ca. 5 minuten, afgedekt, beetgaar. Schep de groente af en toe om. Schep het vlees door de groente en roerbak het geheel in nog ca. 3 minuten mooi bruin. Schep de selderij erdoor en voeg peper en zout naar smaak toe.

Varkens ribben uit Bali

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 kilogram varkens (ribben)
3 stuk(s) uien (rood)
50 gram gember (wortel)
4 eetlepel(s) ketjap (manis)
1 eetlepel(s) sambal (oelek)
4 eetlepel(s) olie
zout, naar smaak
4 teentje(s) knoflook
4 eetlepel(s) limoen (sap)
1,5 eetlepel(s) suiker (bruin)
1 eetlepel(s) koriander (blaadjes)

Bereiding

Maak van de uien, gemberwortel, sojasaus en sambal oelek een fijne pasta. Verhit de olie en bak de krabbetjes snel rondom bruin. Neem de krabbetjes uit de pan en bak de pasta in de resterende olie gedurende 3 minuten. Voeg daarna de knoflook toe en roerbak 1 minuut. Voeg daarna 4 eetlepels water, limoensap, wat zout en de suiker toe. Roerbak dit circa 5 minuten. Schenk er dan 3,5 deciliter kokend water bij. Roer krachtig door. Leg de krabbetjes in het kokende mengsel. Temper de warmtebron. Laat alles met het deksel op de pan 35 tot 45 minuten zachtjes sudderen tot het vlees volkomen gaar is. Garneer met wat koriander of bieslook. Serveer met gekookte rijst en een frisse salade.

Varkens spek met babi pangangsaus en cognac

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Jan Plasmans			Sterren	

Ingrediënten

1 kilogr spek (zwoerd)
1 zakje(s) mix: babi pangang (saus)
2 el zout
1 dl cognac

Bereiding

Babi pangang: a la Jan Plasmans
Het spek tot op de zwoerd insnijden in grote repen, vlak voor het braden inzouten en kruiden, De cognac op een ovenvaste langwerpige schotel doen, daarop het spek leggen met de zwoerd in de cognac . De schotel op het rooster of bakblik onder in een matig warme oven van 160 graden schuiven baktijd 45 minuten, en daarna nog 15 minuten grillen met de zwoerdkant naar boven. Het vlees even laten afkoelen en dan in kleine stukjes snijden.

Varkens speklappen met kerrie en rode uien

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
4 zeer dunne speklapjes van 50 gr
1 tl kerriepoeder
1 tl zout
2 rode uien
1 el slaolie
25 gr boter
2 tl bruine basterdsuiker
1 el fijngehakte koriander of peterselie

Bereiding

Wrijf de speklapjes in met het kerriepoeder en het zout. Laat de kruiden 5 minuten intrekken. Snijd de uien elk in 10 partjes.
Verhit de olie met de boter en bak hierin de speklapjes op een matig vuur in ca. 10 minuten aan beide kanten bruin en krokant. Voeg na 5 minuten de partjes ui toe en bak ze mee. Neem de gare speklapjes uit de pan en houd ze warm. Zet het vuur hoog, voeg de suiker aan de uien toe en bak dit samen ca. 1 minuut, tot de uien goudbruin zijn. Roer de koriander of peterselie erdoor. Schep de uien op de speklapjes. Lekker met gebakken aardappeltjes en rabarbercompote met rozijnen.
Wijntip: de kerrie in dit gerecht vraagt om een wijn met een pittige, tikkeltje zwoele smaak. Een Auxerrois uit Luxemburg en een Müller- Thurgau voldoen aan die eis.
Kooktip: Lekker met de rabarbercompote met rozijnen.

Varkens speklappen met ketjap, sambal en bosui uit Indonesie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Varken	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	

Ingrediënten



Voor 2 personen
2 speklapjes a 125 gr
3 el ketjap manis
1 tl sambal terrassi
1 el citroensap
1 bosje bosuitjes
3 el slaolie

Bereiding

Snijd de speklapjes in reepjes. Meng ze met de ketjap, de sambal en het citroensap. Snijd de bosuitjes (ook het groen) in stukjes van ca. 3 cm.
Verhit de olie in een wok of diepe braadpan op een hoog vuur. Bak de reepjes vlees in de hete olie al omscheppend in ca. 10 minuten gaar. Voeg na 7 minuten de bosuitjes toe. Lekker met rijst met pinda's en kokos.

Varkensvlees in ketjapsaus, met kerriegroenten en omelet op sereh/gember rijst.

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Varken	Slank	Nee
Bron				Sterren	



Ingrediënten

Benodigdheden voor 2 personen:
400 gram procureurlapjes of kipvlees
diverse groenten (ikzelf heb gekozen voor lente-ui, shiitake, stam van de broccolli, rode puntpaprika, komkommer en babymaïs)
2 teentjes knoflook
1 groene lombok
1 stengel citroengras
1 cm gember in plakjes
1 groentenbouillonblokje
maïzena
1 limoen
gembersiroop
1 theelepel kerriepoeder
sesamolie
ketjap manis
japanse sojasaus
peper en zout
3 eieren
sambal manis (uit eigen keuken en scherper dan die uit de winkel)
rijst 100 tot200 gram rijst (afhankelijk van de eter)

Bereiding

De rijst: Zet water op met een half groentenbouillonblokje, 1 stengel citroengras gekneusd en 3 schijfjes gember en kook hier de rijst in.
Het vlees: Klop een eiwit van 1 ei los en meng dit met het vlees (peper en zouten) dat je in blokjes hebt gesneden, doe hier een theelepel maïzena bij en een scheut sesamolie bij en meng nogmaals goed door. Laat het hier een minuut of 5 in staan en bak dan het vlees aan beide zijden aan tot het een mooi kleurtje heeft. Haal uit de pan en zet op schaaltje weg.
De saus voor het vlees: in een mok 1 theelepel maïzena, 1/4 groentenbouillonblokje, 3 eetlepels ketjap manis, scheutje sojasaus, 1/2 geperst teentje knoflook, 1 theelepel sambal manis, scheutje sesamolie en opvullen met water. Zet een pan op het vuur (ik gebruik mijn kleine wok) en verhit hierin de saus tot hij indikt en doe dan het vlees erbij.
De groenten: Snijd deze allemaal netjes in ongeveer evengrote stukjes en wok deze met 1 knoflookteentje en de groene lombok in reepjes in een theelepel olie. Als je ziet dat de olie weg lijkt schenk je een borrelglaasje water in de wok en zodoende stomen de groenten verder.
De saus voor de groenten: in een mok 1 theelepel maïzena, 1/4 blokje groenten bouillon, 1 flinke theelepel kerriepoeder,scheut gembersiroop, sap van 1/2 limoen, 1 theelepel suiker, scheutje sojasaus, peper, eventueel theelepel sambal en opvullen met water.
Zodra je groenten beetgaar zijn gooi je de saus erbij en laat deze kort indikken.
Voor het ei gerecht klop ik 2 eieren los samen met de eierdooier van het ei dat je gebruikt hebt voor het vlees, snijd wat lente- ui in stukjes en wat shiitake en bak deze samen met het ei tot een omelet. Peper en zout en klaar!
Zorg dat je de mokken met saus klaar hebt staan, de groenten gesneden, het vlees gesneden en in de "marinade" en je kunt beginnen.

Varkensvlees in ketjapsaus, met kerriegroenten en omelet op sereh/gember rijst.

Ik begin met de rijst en tijdens dat deze kook bak ik het vlees en maak de saus voor het vlees. De groenten doe ik als de rijst staat uit te dampen en als de groenten van de saus voorzien zijn doe ik het ei.
Kind kan de was doen.
Selamat makan

Vietnamese Loempia's

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 40 stuks
250 gram gehakt
1/2 spitskool of witte kool
250 gram tauge
10 worteltjes
2 eieren
plukje so-oen
peper, zout
3 theelepels knoflookpoeder
1/2 kopje ketjap asin
40 loempia vellen
ei, olie

Bereiding

Laat de so-oen wellen in heet water. Giet vervolgens het water eraf. Was de tauge, rasp de worteltjes, was en snij de kool heel fijn. Laat het gehakt fruiten in eigen vet, voeg de eieren eraan toe en roer het geheel tot kruim. Voeg de kool en wortels toe en meng het geheel goed. Voeg de tauge toe met de kruiden en de andere ingredienten, zonder de ketjap en laat het geheel even op het vuur staan tot de kool wat zacht wordt. Voeg de so-oen en de ketjap toe. Uit laten lekken in een vergiet, het vocht opvangen, er weer over gieten en opnieuw laten uitlekken.
Neem per loempia 2 vellen, 1 vel heel en 1 vel in 2 stukken. Leg het hele vel neer, in het midden het halve vel. Leg er de vulling op, vouw de zijkanten naar het midden en rol ze op. Smeer het laatste stuk in met wat geklutst ei, frituren in olie en staande laten uitlekken. Serveren met chili-saus.

Vis in Folie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

500 gram kabeljauwfilets
2 fijngehakte uien
1 theelepel sambal manis
2 theelepels ketoembar
1 theelepel djinten
1 theelepel laos
2 lepels asemwater
1 dl santen
zout

Bereiding

Snij de kabeljauw in stukken en leg elk stuk op een stuk folie dat zo groot is dat de vis er geheel ingepakt kan worden. Strooi wat zout op de vis. Maak in de vijzel een papje van de uien, sambal en kruiden en bak dit op in wat olie. Maak er een sausje van door het asemwater erbij te doen en het aan te lengen met de santen. Dit sausje even laten stoven en gaar laten worden. Wentel de vis door dit sausje en leg ze terug op de folie. Druppel er nog wat saus bij, sluit de pakjes hermetisch, zodat er niets van de geur kan ontsnappen. Leg de pakjes in de oven en laat ze in 20 minuten gaar en geurig worden.

Whisky saus uit Indonesie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Jan Plasmans			Sterren	

Ingrediënten

1 dl mayonaise
1,5 dl slagroom
4 gembernootjes
1 sjalotje
0,5 citroen
cognac
whisky
kerrie
zout,
peper

Bereiding

Maak het sjalotje schoon en hak het zeer fijn. Hak de gembernootjes zeer fijn. Klop de room half stijf en meng hem met sjalot, gember en wat citroensap door de mayonaise. Meng de kerrie door de whisky en cognac en voeg ook dit mengsel toe. Breng op smaak met peper en zout.

Witlof [gebakken] met gember

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
6 dunne struikjes witlof
4 bolletjes gember
50 gr boter
sap van 1/2 citroen
2 el gembersiroop
zout

Bereiding

Maak de witlof schoon en snijd de struikjes in de lengte doormidden. Snijd de gemberbolletjes in plakjes. Smelt de boter in een ruime koekenpan. Wentel de struikjes witlof door de boter en leg ze met de platte kant naar beneden. Voeg de plakjes gember toe. Besprenkel de witlofstruikjes met het citroensap en de gembersiroop en strooi er een snufje zout over. Smoor de struikjes witlof met het deksel op de pan op een laag vuur in ca. 20 minuten gaar.
Magnetron: smelt de boter in een ruime schaal afgedekt in ca. 1 minuut op 100%. Wentel de struikjes witlof door de boter, voeg het citroensap en de gembersiroop toe en laat de witlofstruikjes afgedekt in ca. 8 minuten op 100% gaar worden. Tussentijds 2x keren. Voeg de plakjes gember en een snufje zout toe.

Witte kool salade met paprika, sjalot, gember en koenjit

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
0,25 stuk(s) kool (wit)
2 stuk(s) sjalot
0,5 stuk(s) paprika (rood)
1 stuk(s) peper (groen)
zout, naar smaak
1,5 deciliter(s) azijn
1 theelepel(s) gember (poeder)
0,5 theelepel(s) koenjit
1 eetlepel(s) basterdsuiker (wit)
peper, naar smaak

Bereiding

Atjar van witte kool en paprika
Was de witte kool en snijd hem in dunne reepjes. Pel en snipper de sjalotjes. Maak de paprika en de peper schoon en snijd ze in dunne reepjes. Kook de kool ca. 3 minuten in ruim kokend water met zout, laat hem uitlekken en afkoelen. Doe de azijn, het gemberpoeder, de koenjit en de basterdsuiker met 3 eetlepels water in een pan en kook alles in ca. 5 minuten in tot een saus. Breng op smaak met zout en peper. Meng de kool, het sjalotje, de paprika en de peper door elkaar en schep de hete saus erdoor. Laat de atjar eventueel afkoelen.

Tip: Schnitzel reepjes met snijbone

Wonton [gevuld] met garnalen en pinda's

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Garnalen	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	

Ingrediënten

225 gr deeg (wonton)
1 eieren (eiwit)
1 pan(nen) olie
2 el olie
120 gr pinda's (gebrand)
2 teentje(s) knoflook
225 gr garnalen
2 centimeter(s) gember (vers)
1 el soja (saus)
2 eieren
8 lenteui
zout naar smaak
peper naar smaak

Bereiding

Pangsit
Verhit de olie voor de vulling in een koekenpan, doe de fijngehakte pinda's erin en bak die boven matig vuur, goed roerend lichtbruin. Doe de knoflook erin en laat de pinda's iets meer bruinen. Laat het afkoelen en vermeng de rest van de ingredienten door de vulling. Doe 1 volle theelepel vulsel in een deegvelletje; bestrijk de randen met het lichtbeklopte eiwit en vouw het in een driehoek. Druk de randen tegen elkaar, verhit de olie in een frituurpan een paar driehoekjes tegelijk goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze heet

Wortelen met gember, krenten en citroen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	3



Ingrediënten

Voor 2 personen
300 gram winterwortel
25 gram boter
4 eetlepel(s) gember (siroop)
2 eetlepel(s) citroen (sap)
3 eetlepel(s) krenten
zout, naar smaak
peper, naar smaak

Bereiding

Maak de winterwortel schoon en snijd hem in dunne plakjes. Smelt de boter in een pan met dikke bodem en roer de helft van de gemberstroop erdoor. Schep de wortelplakjes erdoor en bak ze op hoog vuur ca. 2 minuten. Voeg de rest van de siroop, het citroensap en de krenten toe en stoof alles met het deksel op de panin ca. 10 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper.

Tip: Kipfilet met avocado-mangosals

Wortelen stamppot met kip filet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	Plasmans J.			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen
1 stuk(s) kip (filets)(dubbele)
2 stuk(s) wortel
2 stuk(s) uien
1 stuk(s) prei
300 gram aardappel
zout, naar smaak
peper, naar smaak
1 theelepel(s) laos
1 theelepel(s) ketoembar
1 theelepel(s) djahe
1 teentje(s) knoflook
1 eetlepel(s) soja (saus)
2 eetlepel(s) zonnebloem (olie)

Bereiding

De wortelen, uien en prei in stukjes snijden en bovenop de geschilde aardappelen leggen in een pan met water zodat alles net onder water staat. Dit 25 tot 30 min. laten koken. Intussen de kip in stukjes snijden en kruiden met zout, peper, laos, ketoembar en djahe naar smaak. Uitjes fruiten en samen met de knoflook in de zonnebloemolie bakken. Nu de kip erbij, even aanbakken en dan een scheutje sojasaus erbij en 10 min. laten sudderen in de pan. De aardappels en groenten door elkaar stampen, nog iets peper toevoegen en daarna de kip erbij doen, meng het geheel goed door elkaar. Dit gerecht kan ook met raapstelen. Alleen dan moet u de raapstelen na 5 a 10 min. pas op de aardappelen leggen, omdat deze sneller gaar zijn.

Zeetong filet [gebakken] met limoen, peterselie en sambal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesie	Type	Zeetong	Slank	Nee
Bron	Menu			Sterren	



Ingrediënten

Voor 2 personen
2 zeetong filets
1/2 el limoensap
1 tl sambal manis
zout
2 el fijngehakte peterselie
4 el slaolie
25 gr boter
2 partjes limoen
2 toefjes peterselie

Bereiding

Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog. Besprenkel de tongfilets met het limoensap, bestrijk ze met de sambal en bestrooi ze met wat zout. Laat ze 10 minuten in de koelkast staan. Bestrooi de filets met de fijngehakte peterselie. Bereiden: verhit de olie en de boter in een ruime koekenpan (met anti aanbaklaag) en bak hierin de tongfilets aan beide kanten in 4-6 minuten bruin en gaar. Leg de tongfilets op warme borden. Garneer ze met de partjes limoen en de toefjes peterselie. Lekker met roergebakken venkel.
Magnetron: leg de tongfilets naast elkaar in een magnetronschaal. Laat de tong afgedekt op half vermogen in 5-6 minuten gaar worden. Draai de schaal tussentijds 2x.
Wijntip: dit tamelijk pikante visgerecht vraagt om een frisse wijn met een volle smaak. Denk daarbij aan een fruitige Sauvignon uit de Bordeaux.

Zeevruchten laksa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g verse kreeftgarnalen
500 g filet van witvis
150 g rijstmie
1½ dl visbouillon
4 lente uitjes, fijngehakt
1 stengel sereh van ca 10 cm
1 eetlepel kerriepasta
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel trassie
1 theelepel koenjit
2½ dl santen
1½ kropsla, in dunne reepjes
2 eetlepels fijngehakte munt

Bereiding

Garnalen pellen en schoonmaken.
De visfilet in blokjes van 2 cm groot snijden.
Rijstmie 10 minuten in heet water laten staan en dan afgieten.
Visbouillon samen met de lente-uitjes, sereh, kerriepasta, sambal oelek, trassie en kurkuma aan de kook brengen en 3 minuten laten sudderen.
Garnalen, blokjes vis en de santen toevoegen en nog 3 minuten laten sudderen.
De sereh vervolgens verwijderen.
De soep over reepjes kropsla en rijstmie schenken en garneren met munt.

Zoetzure Sambal Goreng

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Sambal Goreng	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1/4 kg restjes gaar vlees of kip
4 eetlepels gesneden uien
2 teentjes gesnipperde knoflook
1 theelepel sambal trassi
4 eetlepels asemwater
3 theelepels gula Jawa
1/2 dl azijn
olie
zout

Bereiding

Snijd het vlees in kleine blokjes. Wrijf uien, knoflook, sambal en zout in de vijzel fijn. Fruit dit mengsel in de olie tot de uien goed geel zijn. Voeg vlees of kip toe en laat dit even meebakken. Asemwater erbij en 5 a 6 minuten laten stoven. Suiker en azijn erbij en laten koken tot de suiker is opgelost.

Zoetzure saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	J T Ancona			Sterren	3

Ingrediënten

1 paprika (groen)
enkele worteltjes
wat knoflook
bouillon
Gula Jawa
rode wijnazijn
ketjap
maizena
wat uitgelekte ananas uit blik
een paar bolletjes gember

Bereiding

In de wadjan olie heet laten worden en de kleingesneden paprika, wortel en uitgeperste knoflook bakken. Giet er voorzichtig een kopje bouillon bij met 1 eetlepel Gula Jawa, een scheut azijn, 1 eetlepel ketjap en wat zout. Goed doorroeren en circa 10 minuten laten sudderen. Daarna binden met wat maizena. Nog even laten stoven tot de saus dik en helder is. Proef om smaak en voeg op het laatst nog wat fijngesneden gember toe.


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl