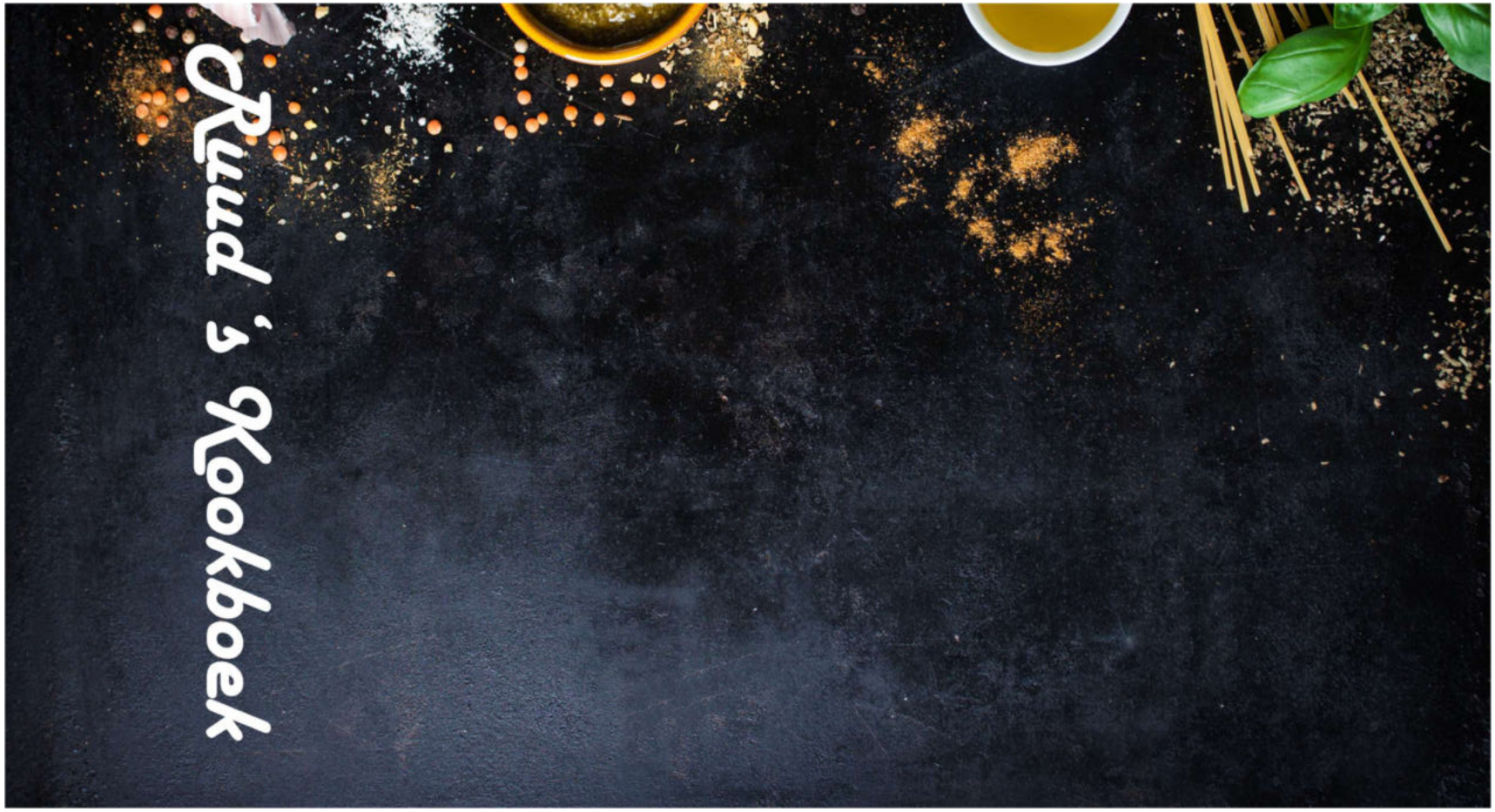


Antilliaanse recepten I v1.1

Inhoudsopgave.

1 minute mayonaise. 3
Antilliaans carnaval. 4
Botervis met mangosaus. 5
Funchi. 6
Gestoofde pompoen. 7
Kaasballetjes. 8
Li di anasa - ananasijsjes. 9
Pastechi - Antilliaanse pasteitjes. 10
Pompoenpannenkoeken. 12
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I. 13
Sosèshi den mansa - Antilliaanse worstenbroodjes. 14
Gebruikte afkortingen (v2.7). 15

1 minute mayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Antiliaans-Eten.nl

Ingrediënten

1 el azijn
1 ei
1 tl mosterd
200 ml olie
1 tl suiker
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Neem een lege, schoongemaakte glazen pot met draai- of klemdeksel.
Doe alle ingrediënten in de pot.
Meng alle ingrediënten 20 sec. met een staafmixer.
De mayonaise is klaar voor gebruik.

Antilliaans carnaval.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Keurslager.nl

Ingrediënten

- bloem
2 tn knoflook
2 tl koenjit
1 el koriander, verse, gehakte
1 blk melk, kokos-
2 el olie, olijf-
- peper
1 peper, rode
500 g runderpoulet, mager
1 tl sereh
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 60-120 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Snipper de rode peper.
Kruid de blokjes rundvlees met zout en peper en haal ze daarna door de bloem.
Verhit de olijfolie en bak de vleesblokjes rondom bruin.
Voeg de koenjit, de fijngehakte knoflook en de rode peper toe.
Laat dit op laag vuur even mee fruiten.
Verwarm de kokosmelk met een ½ blikje water; voeg dit samen met de sereh toe aan het vlees.
Breng aan de kook en laat op laag vuur in ong. 90 min. met gesloten deksel garen onder af en toe roeren.
Voeg indien nodig een beetje water toe.
Voor het opdienen de koriander over het gerecht sprenkelen.

Tip:

Serveer er eens zoete aardappel en sperziebonen bij.

Botervis met mangosaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Antilliaans
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mawi

Ingrediënten

4 botervisfilets (ca. 160 g)
1 tn knoflook
1 el komijnzaad
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
1 peper, madame Jeanette
600 g spinazie
100 g taugé
1 ui
2 dl wijn, witte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mango schoon en snijd het vruchtvlees in stukken.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd hem in reepjes.
Doe de mango met de peper, komijnzaad en witte wijn in de blender en pureer.
Doe de mangosaus in een pan en laat het langzaam verwarmen.
Verhit de grillplaat of ovengrill voor.
Bestrijk de visfilets met olie en gril ze om en om ca 6 min.
Pel en snipper de knoflook en de ui.
Verhit een scheut olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook.
Voeg de spinazie toe en bak het kort mee tot de bladeren geslonken zijn.
Schep de taugé door de spinazie.
Schep de spinazie op de borden, leg de gegrilde botervis erop en verdeel de saus er omheen.
Serveer de partjes limoen erbij.

Funchi.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Antilliaanse
Porties: 8
Sterren: **
Bron: FlyingFoodie.nl

Ingrediënten

50 g boter
500 g maismeel (PAN)
1 l water
1 snf zout

Voorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water aan de kook met de boter en een goede snuf zout.
Voeg lepel voor lepel, drie el maismeel toe aan het water.
Roer daarna de rest er doorheen.
Blijf goed roeren om klontjes te voorkomen.
Verwarm tot de maispap dik wordt en loskomt van de randen.
Wordt het te snel dik, maar komt het nog niet los van de randen? Voeg dan extra water toe.
Verdeel het over een bord en laat het afkoelen voordat je het in punten snijdt.

Gestoofde pompoen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

- nootmuskaat
1 kg pompoen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de zaden van de pompoen.
Snijd de schil van de pompoen.
Snijd het vruchtvlees van de pompoen in stukken.
Kook de pompoen in water met zout in 15-20 min. gaar.
Laat de pompoen uitlekken.
Bestrooi de pompoen vlak voor het serveren met nootmuskaat.

Kaasballetjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 50
Sterren: *
Bron: Jurino Ignacio

Ingrediënten

16 g bakpoeder
150 g bloem, tarwe-
3 eieren
500 g kaas, belegen, geraspte
- olie, zonnebloem-, om te frituren
½ tl peper, zwarte
3 el water
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer alle droge ingrediënten (de bloem, het bakpoeder, de peper, het zout en de kaas) goed door elkaar.
Voeg hieraan de eieren en het water toe en maak dan van het geheel een stevig deeg.
Kneed het deeg goed, totdat het een bol vormt.
Als het deeg te droog is en in kruimels uit elkaar valt, kun je meer water toevoegen.
Vorm nu kleine balletjes)zo groot als een walnoot) van het deeg.

Let op: door het bakpoeder zal het deeg gaan uitzetten en worden de balletjes uiteindelijk groter!

Verhit de zonnebloemolie op 175 C en frituur de kaasballetjes tenslotte in de olie tot ze goud-geel van kleur zijn (ca. 3 min.) dus blijf erbij!
Laat de kaasballetjes uitlekken op keuken-papier en serveer ze als ze nog warm zijn.

Li di anasa - ananasijsjes.



Menugang: Nagerecht, tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 6-8
Sterren: *
Bron: Antilliaans-Eten.nl

Ingrediënten

1 bl ananasschijven (400 g, incl. siroop)
1-3 drp essence, amandel-
500 ml melk, volle
150 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender en pureer het geheel.
Giet het mengsel door een zeef om stukjes te verwijderen.
Verdeel nu het mengsel over 6-8 bekertjes.
Sluit de bekertjes vervolgens af met een stukje aluminiumfolie en steek in het midden een ijsstokje (door de folei blijft het stokje rechtop staan).
Zet de bekertjes 24 uur in de vriezer.

Tip:

Gebruik hiervoor altijd ananas uit blik. Rauwe ananas maakt de melk bitter.

Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: ca.65
Sterren: *
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

Voor het deeg:

¼ tl bakpoeder
1 kp bloem
2 el ei, losgeklopt
½ tl suiker
3 el vet
½ l water
½ tl zout

- vetvrij papier

Voor de vulling:

- hot sauce
½ tl kappertjes
100 g kip, vlees, vis of garnalen
½ tn knoflook, fijn-gehakt
½ Madame Jeanette, fijngesneden
½ nootmuskaat
1 el olie
1/6 paprika, fijn-gesneden
- peper
½ tl piccalily
1 stj prei, fijngesneden
2 pruimen, fijngesneden
1 tl rozijnen

Bereiding.

Het deeg:

Meng de bloem, het vet, het zout, de suiker en de bakpoeder tot een kruimelige massa.
Voeg het ei toe.
Meng er met een vork zoveel koud water door tot het deeg samenhangt.
Laat het deeg afgedekt op een koele plaats een nacht rusten.

De vulling:

Wrijf het vlees of vis met de bolle kant van een lepel in met nootmuskaat en peper.
Verhit de olie en bak het vlees aan beide kanten bruin.
Voeg de fijngesneden knoflook, ui, prei, tomaat, paprika en Madame Jeanette toe en bak dit mee tot het vlees gaar is (ca. 10 min.).
Maal het vleesmengsel.
Voeg de kappertjes, piccalily, klein gesneden pruimen en rozijnen toe.
Breng het mengsel op smaak met hot sauce en zout.

Verdere bereiding:

Verdeel het deeg in 6-7 bolletjes.
Rol deze op een met bloem bestoven tafel uit (of tussen vetvrij papier).
Leg midden op ieder rondje een theelepel van het vulsel.
Bestrijk de randen met water.
Vouw het deeglapje dubbel.
Druk dan de randen aan en vouw ze om.
Bak de pastechi in hete olie gaar en lichtbruin en laat ze uitlekken.
Vouw een papieren servet op een schaal of bord en serveer de pastechi hierop.

Ingrediënten (vervolg)

½ tomaat, fijngesneden
½ ui, fijngesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pompoenpannenkoeken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Flavia Vasco de Sousa

Ingrediënten

150 g bakmeel, zelfrijzend
2 eieren
1 dl melk
- olie, plantaardige
- peper
500 g pompoen
- rozijnen, handjevol
- zout

Bereiding.

Schil de pompoen, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd de pompoen in stukken.
Kook de pompoen in een beetje water met zout gaar, giet de pompoen af en prak de pompoen fijn.
Voeg melk, eieren, zelfrijzend bakmeel, rozijnen en evt. zout en peper aan de pompoen toe.
Roer het geheel tot een dikke brij.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin 3 à 4 kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.
Haal de pannenkoekjes uit de pan en houd ze warm houden.
Herhaal dit tot het beslag op is.

Tips:

Op de Antillen worden deze pannenkoekjes als bijgerecht bij gebakken vlees of vis gegeten.
Soms i.p.v. rijst of aardappels, met saus erover.
Men eet ze ook wel alleen als lunchgerecht bijvoorbeeld, maar niet met suiker of siroop en ze worden ook niet opgerold, dus niet als dessert.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in blokjes
8 garnalen, grote, gepelde
1 kg kabeljauwfilet (vers of diepvries)
2 limoenen (of citroenen)
2 bl oesters* (verkrijgbaar bij de Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

***verkrijgbaar bij de Antilliaanse Toko's**

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4 visbouillontabletten toe en laat de soep aan de kook komen.
Schep het schuim eraf tot er geen schuim meer te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sosèshi den mansa - Antilliaanse worstenbroodjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 10
Sterren: **
Bron: Radar.AvroTros.nl

Ingrediënten

2 el baksoda
250 g bloem
70 g boter, room- (of margarine), op kamer-temperatuur
1 ei
1 zk gist, gedroogde
1 bl knakworstjes (vulling)
125 ml melk
(- sesamzaad of maan-zaad)
10 g suiker
1 tl zout

Bereiding.

Meng de bloem met het zout in een grote kom.
Verwarm de melk totdat het lauw is en voeg hier de suiker en de gist aan toe.
Laat dit 10 min. staan.
Maak een kuil in de bloem en voeg hier de melk en de boter aan toe.
Kneed het geheel tot een soepel deeg.
Dek het deeg af en laat het een uur op een warme plaats rijzen.
Wanneer het deeg minstens 2x zo groot is, kneed je het nogmaals.
Rol het deeg uit tot een lap van ongeveer 5 mm. dik.
Snijd de lap in reepjes van ca. 1 cm breed.
Rol elk (half) worstje in een reepje deeg (dit kan het beste in een spiraalvorm; de worstjes moeten helemaal verpakt zijn).
Laat de broodjes zo nogmaals een half uur rijzen.
Breng een grote pan met water aan de kook en los hier de 2 el baksoda in op.
Verwarm intussen de oven voor op 200°C.
Houd de broodjes één voor één een aantal seconden onder water en haal ze er weer uit (door dit te doen krijg je tijdens het bakken een mooie glans op de broodjes).
Leg de rolletjes na het waterbad op een met bakpapier beklede bakplaat (let op dat de naad zich aan de onderkant bevindt).
Kluts het ei en bestrijk de rolletjes hiermee.
Bestrooi ze evt. met wat sesamzaad of maanzaad.
Bak de soseshi in 30 min. (25 min. voor halve broodjes) totdat ze goudbruin zijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl