



# *Ruud 's Kookboek*

*Rijstrecepten / v9.6*

## Inhoudsopgave.

Abrikozenrijst.....	4
Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst.....	5
Amandelrijst.....	6
Asperges met langoest en wilde rijst.....	7
Babi pangang met rijst I.....	8
Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.....	9
Balkan parelhoen met rijst.....	10
Basisrecept - rijstepap.....	11
Bietenrisotto met geitenkaas.....	12
Bietenrisotto met spekjes.....	13
Bloemkoolcurry met rijst.....	14
Boerenkool met curry en ei.....	15
Bruine bonen met rijst.....	16
Burrito-bowl met gehakt en avocado.....	17
Chinese rijstsalade.....	18
Couscoustorentjes.....	19
Curry groenten met vis.....	20
Drooggestoomde rijst.....	21
Europese nasi goreng.....	22
Gado gado met ei en pindasaus.....	23
Gebakken rijst.....	24
Gehaktballen met yoghurtsaus en Marokk. couscous.....	25
Gehaktballetjes Romanoff.....	26
Gekruide Chinese kool met kip en rijst.....	27
Gele rijst met cashewnoten.....	28
Gestoomde rijst.....	29
Gevulde paprika met yoghurtsaus en rijst.....	30
Gewokte knoflookrijst met ketjapkip.....	31
Ghanese jollof rijst.....	32
Groentenrisotto met roerei.....	33
Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.....	34
Indische speklappen met gesmoorde paksoi.....	35
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.....	36
Kabeljauw met venkel en courgette risotto.....	37
Keizerinnenrijst I.....	38
Kerrierijst met ei en rode biet.....	39
Kerrie-rijstsoep.....	40
Kerriegroenten met noten en kip.....	41
Khao paad - gebakken rijst.....	42
Kheer (rijstpudding).....	43
Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.....	44
Kip-kerrierijst met ananas.....	45
Kipfilet met rijst en paddenstoelenroomsaus.....	46
Kipsaté met homemade pindasaus en basmatirijst.....	47
Lemper met abrikozen.....	48
Maïs en rijst brood.....	49
Midye pilavi – mosselen met rijst.....	50
Nasi goreng (stijl Kon. Marine).....	51
Nasi goreng I.....	52
Nasi goreng II.....	53
Nasi goreng III.....	54
Nasi goreng IV.....	55
Nasi goreng V.....	56
Nasi goreng Istimewa.....	57
Nasi goreng met kip en champignons.....	59
Nasi koening.....	60
Nasi koening III.....	61
Nasi koening IV.....	62
Nasi met vleesreepjes en boontjes.....	63
Nasi rames.....	64
Nasi terong - rijst met aubergine.....	65
Oosterse rijstsalade.....	66

Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes. ....	67
Ovenschotel met couscous en kip. ....	68
Pittige kip met rijst. ....	69
Pittige mosselspiesjes met saffraanrijst. ....	70
Poké bowl met zalm en avocado. ....	72
Rijst. ....	73
Rijst koken (magnetron). ....	74
Rijst met kip Hawaïi. ....	75
Rijst met tijm en bonen. ....	76
Rijstcharlotte met peertjes. ....	77
Rijstepap met boerenjongens. ....	78
Rijstevlaaitjes. ....	79
Rijstsalade met koriander. ....	80
Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche. ....	81
Rijstschotel uit warme landen. ....	82
Rijstwafel met appel en geitenkaas. ....	83
Risotto I. ....	84
Risotto II. ....	85
Risotto met kip. ....	86
Risotto met kip en paddenstoelen. ....	87
Risotto met rucola en zalm . ....	88
Risotto van tomaat en courgettes. ....	89
Riz à la Flamande - rijst op zijn Vlaams. ....	90
Saté met sambalrijst en kroepoek. ....	91
Snelle nasi met kip en gebakken banaan. ....	92
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan. ....	93
Thaise biefstuksalade met witte rijst. ....	95
Tomatenrijst. ....	96
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf. ....	97
Visrisotto. ....	98
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade. ....	99
Zilvervliesrijst-bowl met tonijn en sugarsnaps. ....	100
Zoete citroenrisotto met kaneel en vanille. ....	101
Zoetzure kip met rijst. ....	102
Gebruikte afkortingen. ....	103

## Abrikozenrijst.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

---

### Ingrediënten

75 g abrikozen, voor-  
gewelde  
½ l melk, volle  
100 g rijst, dessert-,  
kortkokende (Lassie)  
4 el suiker, basterd-,  
witte  
4 el suiker, kristal-

---

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

---

### Bereiding.

Was de abrikozen en snijd ze in stukjes.  
Breng de rijst met de melk en de stukjes  
abrikoos aan de kook en kook de rijst op een  
laag vuur in 12 min. gaar.  
Schep de kristalsuiker erdoor en verdeel het  
mengsel over 4 ovenvaste schaaltes.  
Druk de rijst aan en strooi er de basterdsuiker  
over.  
Zet de schaaltes 5 min. onder de hete grill en  
laat de suiker goudbruin kleuren.

## Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Conimex

### Ingrediënten

1 zk Conimex  
Roerbaksaus  
Indonesische Ajam  
Ketjap  
- Conimex Wok Olie  
500 g doperwtjes  
(diepvries)  
400 g kipfilet  
3 el koriander, fijn-  
gehakte  
400 g rijst, witte  
2 uien

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Kook de laatste 5 minuten de doperwtjes mee.  
Snijd de kip in blokjes.  
Pel en snijd de uien in halve ringen.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.  
Wok de kip ca. 5 min. in de hete olie.  
Voeg de uien toe aan de kip.  
Wok de uien 5 min. mee.  
Voeg de roerbaksaus toe aan de uien.  
Laat het mengsel goed warm worden.  
Meng de helft van de koriander door de doperwtjesrijst.  
Verdeel de ajam ketjap over 4 borden.  
Bestrooi de borden met de rest van de koriander.  
Schep de doperwtjesrijst naast de ajam ketjap.

### Tips:

Serveer frisse Conimex Atjar Tjampoer bij de ajam ketjap.  
Vervang de koriander eens door peterselie of selderij.

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

## Amandelrijst.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Frans Huits

### Ingrediënten

50 g amandelen, blanke  
6 el bieslook,  
fijngeknipt  
25 g boter  
50 g Cheddar, geraspt  
½ tl chilipoeder  
100 g doperwtjes  
(diepvries)  
3 eieren  
350 g rijst

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.

Laat de doperwtjes ontdooien.  
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Klop de eieren los.  
Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.  
Schep de chilipoeder door de amandelen.  
Verhit de boter in een pan.  
Voeg de losgeklopte eieren toe aan de boter.  
Laat de eieren al roerend stollen.  
Schep de (ontdooide) doperwtjes door het eimengsel.  
Warm de doperwtjes even mee.  
Schep de rijst, de ½ van de amandelen, 4 el bieslook en de Cheddar door het eimengsel.  
Garneer de rijst met de rest van de amandelen en bieslook.

## Asperges met langoest en wilde rijst.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zeedierrecepten**

---

### Ingrediënten

**500 g asperges**  
**1 langoest, gekookt**  
**1 pk rijst, wilde**  
**(evt. saus, kreeften-)**

---

**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.

Kook de wilde rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Kook de schoongemaakte asperges gaar.

Snijd de langoest in de lengte door en neem het vlees uit de staart.

Snijd het langoestvlees in stukken.

Vul de langoeststaart met de rijst en stukken asperge.

Schik hier het langoestvlees op en serveer het met de rest van de asperges en evt. wat kreeftensaus.

## Babi pangang met rijst I.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Super de Boer

### Ingrediënten

1 pt Conimex  
Roerbaksaus babi  
pangang  
1 pt Conimex Atjar  
tjampoer  
400 g groenten, wok-  
3 el olie, wok-  
300 g rijst, zilvervlies  
500 g roerbakreepjes

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 617  
**Eiwit:** 39 g  
**Koolhydraten:** 80 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### 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.

## Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** C1000 2007-3

### Ingrediënten

350 g atjar tjampoer, uitgelekt  
1 pt Conimex Roerbak-saus Babi Pangang Hot  
400 kg hamlappen, in blokjes  
1½ el ketjap manis  
4 el olie, roerbak-, Oosterse  
- peper, versgemalen  
350 g rijst, zilvervlies- (Lassie)  
100 g taugé  
1 bs ui, bos-, in dunne ringetjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst in water met zout gaar.  
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.  
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.  
Bak het vlees al omscheppend bruin en in ± 5 min. gaar.  
Verhit de rest van de olie in een wok.  
Roerbak de bosui met de taugé 3 min. op een hoog vuur.  
Schep de rijst en de ketjap door de taugé.  
Roerbak alles nog 2 min.  
Schep de babipangang-saus bij het vlees.  
Warm het vlees goed door.  
Verdeel de atjar over een schaal.  
Verdeel het vlees met de saus over de atjar  
Serveer het vlees met de roergebakken rijst.

### Tip:

Lekker met roergebakken paksoi.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1345  
**Energie kcal:** 320  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Balkan parelhoen met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

4 el olie, olijf-  
500 g paprika, groene  
½ tl paprikapoeder  
1 parelhoen  
- peper  
1 bs peterselie  
300 g rijst, langkorrel-  
150 g spek, doorregen  
300 g tomaten, rijpe  
100 g uien  
- 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.

Maak de parelhoen schoon en snijd hem, net als een kip, in acht stukken.

Begin met de bouten en de vleugeltjes.

Verdeel daarna het karkas in tweeën, bij voorkeur met een groot 'chef'-mes of met een speciale gevogelteschaar.

Snijd beide helften dan nog eens middendoor.

Snijd het spek in dobbelsteentjes en bak die in een braadpan uit.

Schep ze dan uit de pan en bewaar het braadvet.

Hak intussen de uien grof en fruit ze in het spekvet.

Roer het paprikapoeder erdoor en leng eventueel aan met een beetje water.

Leg de stukken parelhoen met de lever erop, kruid met peper en zout en doe het deksel op de pan.

Laat 30 min. onder af en toe keren zachtjes stoven.

Maak intussen de paprika's schoon, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Was de tomaten en snijd ze in stukjes.

Was de rijst verschillende keren tot het water min of meer helder wordt en laat uitlekken in een vergiet.

Verhit de olijfolie in een andere pan en bak de rijst even.

Voeg de rijst bij het vlees, voeg de paprika's en de tomaten toe en giet er 6 dl water bij.

Breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 20-25 min. zachtjes sudderen.

Verdeel de rijst met de groenten en de stukken parelhoen over de borden en bestrooi met de gehakte peterselie.

## Basisrecept - rijstepap.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** AllerHande 2004-01

### Ingrediënten

1 l melk, volle  
200 g rijst, dessertrijst-  
1 el suiker, basterd-,  
witte  
1 vanillestokje  
1 mp zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 370  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 60 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het vanillestokje open.  
Schraap met met een mespunt de merg eruit.  
Breng in een pan met dikke bodem de melk met het vanillemerg en -stokje aan de kook.  
Voeg de rijst en het zout toe en breng het al roerend opnieuw aan de kook.  
Zet het vuur (van kleinste pit van gasfornuis) zeer laag en gebruik eventueel een vlamverdeler, want rijstepap brandt snel aan.  
Leg een deksel op de pan en kook de rijst in ca. 12 min. gaar.  
Roer met een houten spatel regelmatig om, ook goed langs de randen van de pan.  
Neem de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje.  
Breng de rijstepap op smaak met suiker.  
Verdeel over 4 schaaltes.  
Eet het lauwwarm (rijstebrij) of laat verder afkoelen (rijstepudding).

### Tips:

Lekker met basterdsuiker, kaneel of rode bessensap.  
Om het romige karakter van dit nagerecht te benadrukken kun je 2 el ongezoeten roomboter door de warme rijstepap roeren. Of klop 125 ml slagroom stijf met 1-2 el suiker en spatel dat door de afgekoelde rijstepap.

## Bietenrisotto met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hoogvliet

### Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt  
50 g boter  
1 l bouillon, groente-  
75 g kaas, geiten-, zachte  
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt  
1 hv munt, fijngesneden  
- peper, versgemalen  
300 g rijst, risotto-  
2 el rozemarijn, gedroogde  
2 sjalotjes, gesnipperd  
150 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.  
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.  
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).  
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.  
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.  
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.  
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.  
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter toe.  
Laat het afgedekt 3 min. staan.  
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.  
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

### Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 590  
Eiwit: 22 g  
Koolhydraten: 67 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: 3,4 g

## Bietenrisotto met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2011-02

### Ingrediënten

400 g bietjes, geraspt  
50 g boter, room-, ongezoeten  
1 l bouillon, rundvlees-, van tablet  
300 g ontbijtspek, aan een stuk  
300 g rijst, risotto-  
75 g rucola  
2 uien  
150 ml wijn, witte, droge

### Bereiding.

Snipper de ui en snijd het spek in reepjes.  
Verhit de bouillon.  
Smelt de ½ van de boter in een soeppan en fruit de ui 1 min.  
Doe de spekreepjes erbij en bak het geheel nog 3 min.  
Voeg de rijst toe en bak 1 min. mee.  
Schenk de wijn erbij, zet het vuur laag en roer tot de wijn is opgenomen.  
Voeg daarna de bouillon toe tot de rijst net onder staat.  
Laat de rijst alle bouillon opnemen.  
Roer regelmatig en voeg telkens een nieuwe scheut toe.  
Herhaal tot de rijst beetgaar is (dit duurt ca. 20 min.).  
Voeg de bietjes en de rest van de boter toe en verwarm het geheel nog 1-2 min.  
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper.  
Verdeel de risotto over diepe borden.  
Serveer er de rucola bij.

### Tip:

Eten er kinderen mee? Vervang de witte wijn dan door 150 ml rundvleesbouillon.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 675  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 67 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 2195 mg  
Vet: 33 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bloemkoolcurry met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Indiase  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Simpele-recepten.nl

### Ingrediënten

1 bloemkool  
150 ml bouillon  
2 el garam masala  
1 tl gemberrasp  
1 tn knoflook  
1 snf kurkuma  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
300 g rijst  
250 ml room  
(- sap, limoen-)  
400 g tomatenblokjes  
(blik)  
1 ui, rode  
- zout

### Bereiding.

*Deze vegetarische bloemkool curry is romig en kruidig. Hoe langer je deze curry van te voren maakt, hoe lekkerder de curry zal smaken.*

Pel en snipper de ui en de knoflook.  
Verhit een scheut olijfolie in een wok en fruit de ui en de knoflook kort samen met de gember.  
Snijd de bloemkool in kleine roosjes en voeg die toe aan 't ui-knoflook mengsel met de garam masala en de kurkuma.  
Bak de bloemkool kort mee op een middelhoog vuur.  
Voeg de tomatenblokjes toe samen met de bouillon en de room.  
Roer het goed door en laat het op een laag vuur 15 min., met een deksel op de wok, zachtjes koken.  
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Proef de curry en voeg naar smaak peper en zout toe en evt. wat limoensap.  
Schep de rijst samen met de curry op.

### Tip:

Lekker met 'n pita, limoen en evt. een dot yoghurt.

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

## Boerenkool met curry en ei.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo.nl

### Ingrediënten

1 el bloem  
500 g boerenkool,  
gesneden  
250 ml Cuisine soya  
light  
4 eieren  
2 el kerriepoeder  
2 el olie, zonnebloem-  
300 g rijst, zilvervlies-  
2 uien  
150 ml water

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Kook de eieren in 7 min. hard.  
Meng de kerriepoeder met de bloem.  
Verhit in een wok de olie.  
Bak de uienringen 3 min.  
Schep het kerriebloem door de uienringen en bak 1 min. mee.  
Voeg de boerenkool in 2-3 porties toe en bak elke portie 1 min.  
Schenk de plantaardige kookroom en het water in de wok en breng tegen de kook aan.  
Kook de curry 5 min. zachtjes.  
Pel intussen de eieren en halveer ze.  
Schep de rijst in 4 kommen.  
Verdeel de boerenkoolcurry over de rijst en leg er het ei op.

15

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 525  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 68 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Bruine bonen met rijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Surinaamse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** SurinaamsEten.nl

### Ingrediënten

1 pt bonen, bruine  
3 el Faja Lobi Snesie  
Foroe (roerbakmix)  
250 g kipfilet  
10 el olie  
1 peper, verse  
3 tk selderij  
1 el tomatenpuree  
250 ml water

**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

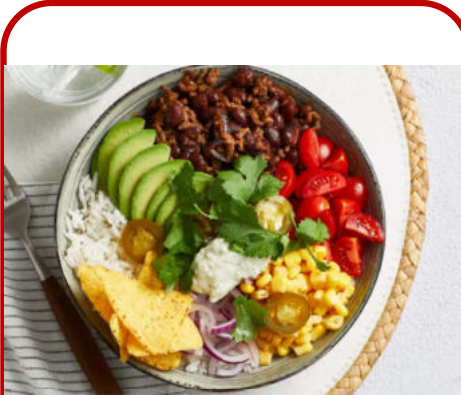
### Bereiding.

Verhit de olie.  
Bak hierin het vlees gaar.  
Voeg hieraan toe de selderij, peper, Snesie  
Foeroe en tomatenpuree.  
Schep het geheel goed om.  
Voeg de bruine bonen toe.  
Schep het geheel enkele minuten om.  
Voeg het water toe.  
Laat het geheel 5-10 min. sudderen.  
Voeg zout naar smaak toe.

### Tip:

Serveren met Kotomisi Rijst en kouseband.

## Burrito-bowl met gehakt en avocado.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Deen

### Ingrediënten

2 avocado's, in plakjes  
400 g bonen, kidney-, uitgelekt  
2 hv chips, tortilla-  
300 g gehakt, runder-  
2 el kruiden, taco-  
200 g maïs (blik)  
2 el olie, zonnebloem-  
300 g rijst, witte  
250 g room, zure  
250 g tomaatjes, cherry-, in kwarten  
2 uien, rode, in dunne ringen

### Bereiding.

*Mexicaans is altijd goed. In een mum van tijd zet jij deze superlekkere burrito-bowl op tafel met de lekkerste ingrediënten! Avocado, gehakt, tomaat en tortillachips mogen natuurlijk niet ontbreken. Eet smakelijk!*

Kook de rijst.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de helft van de ui glazig.

Voeg de tacokruiden toe en bak het gehakt rul.

Voeg 50 ml water en de bonen toe en laat nog 5 min. pruttelen.

Prak intussen de helft van de avocado met de zure room en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de rijst over 4 kommen en schep er wat van het gehaktmengsel op.

Verdeel de geprakte avocado, plakjes avocado, overige ui, maïs, tomaatjes en tortillachips over de bowl.

### Tip:

Houd je van een beetje pit? Leg er wat jalapeñopepers op.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1030

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 98 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 52 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 18 g

Groente: - g

Zout: 1,8 g

## Chinese rijstsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: G.J. Stuut

### Ingrediënten

1 el boter  
3 eieren, hardgekookte  
100 g ham  
1 paprika, rode, kleine  
1 prei, kleine  
1 bs radijs  
1 kom rijst  
1 ui, grote

### Voor de saus:

1 el azijn  
1 tl Chinese poeder  
2 el citroensap  
1 tl gember, fijngehakte  
1 el gembersiroop  
1 tl kerrie  
2 el olie  
1 tl sojasaus  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de rijst afkoelen.  
Snijd de ham in blokjes.  
Snijd de prei in ringetjes.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Snipper de ui.  
Verhit de boter in een pan.  
Fruit de ham, prei, en paprika in de boter tot ze gaar zijn.  
Meng alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar.  
Schep de rijst door de saus.  
Schep de gare groenten door de rijst.  
Houd 1 ei en wat radijsjes achter voor de garnering.  
Hak de overige eieren fijn.  
Hak de resterende radijsjes fijn.  
Voeg de fijngehakte eieren en radijs toe aan de rijstsalade.  
Laat de salade minstens 1 uur trekken.  
Garneer de rijstsalade met partjes ei en schijfjes radijs.

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

## Couscoustorentjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Wereld  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
AllerHande 2000-2

### Ingrediënten

300 g couscous  
150 g doperwtten extra  
fijn (diepvries)  
250 g kipfilet, fumé  
2 bk mango cubes (à  
260 g - Dole)  
2 el pasta, kerrie, milde  
Indiase  
1 bk Thousand Island-  
dressing (100 g - AH  
Huistraiteur)  
1 zk veldsla (75 g)

### Bereiding.

Bereid de couscous volgens de  
gebruiksaanwijzing.  
Kook de doperwtjes volgens de  
gebruiksaanwijzing.  
Snijd de gerookte kip in kleine blokjes.  
Laat de mango cubes uitlekken.  
Verdeel de veldsla over 4 borden.  
Verdeel de mangoblokjes over de 4 borden.  
Besprenkel de sla en de mango met de  
dressing.  
Meng de gerookte kip, doperwtjes en Indiase  
kerriepasta door de couscous.  
Druk de couscous in een hoge beker  
Zet de couscoustorentjes op de 4 borden.

19

**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

## Curry groenten met vis.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Debbie Jorritsma

### Ingrediënten

150 g peultjes  
1 sjalot  
1 tn knoflook  
1/2 peper, rode  
1 paprika, gele  
4 tomaten  
150 g rijst, noten-  
200 g gamba's, rauwe,  
gepelde  
2 el olie, arachide- (of  
rijstolie)  
1 tl kerriepoeder

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 490  
**Eiwit:** 30 g  
**Koolhydraten:** 54 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Haal de peultjes af, kook ze 5 min. in weinig water, giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.  
Pel en snipper de sjalot en de knoflook.  
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest fijn.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.  
Maak de tomaten schoon en snijd ze in stukjes.  
Snijd de gamba's aan de rugzijde in en verwijder zo nodig het zwarte nerfje.  
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de olie in een ruime pan en bak de gamba's 5 min. al omscheppend totdat ze net roze zijn.  
Schep ze uit de pan.  
Bak de sjalot, de knoflook, de rode peper en de kerriepoeder ± 1 min. in het bakvet in de pan.  
Voeg de paprika en de tomaat toe en bak alles ± 2 min. op een hoog vuur.  
Schep de gamba's erdoor en voeg 100 ml water toe.  
Warm alles nog ± 3 min. goed door en serveer met de rijst.

## Drooggestoomde rijst.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Groot Indisch  
Kookboek

### Ingrediënten

400 g rijst,  
droogkokende  
1 tl zout

**Bereidingstijd:** 40 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.

Gebruik voor dit gerecht een echte stoompan of maak zelf een stoompan door een metalen vergiet of grote zeef in een hoge pan te hangen.

Was de rijst op een zeef tot het water, dat er af komt, helder is.

Kook de rijst 8 min. in warm water met zout.

Giet de rijst af in het bovenste gedeelte van de stoompan.

Breng in de pan een bodem water aan de kook en hang de rijst hierboven.

Zorg dat de rijst het water niet raakt.

Dek de rijst af met een deksel en stoom ze in 30 min. gaar.

Schep de rijst in die tijd een paar maal om.

Dien de rijst op in een voorverwarmde schaal.

## Europese nasi goreng.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 tl djahe  
50 g garnalen  
100 g ham  
- ketjap  
1 tn knoflook, fijngesneden  
1 peper, rode (lombok)  
50 g prei, in ringen  
500 g rijst, witte  
100 g spek, gerookt  
1 kst trassi  
100 g vlees, varkens-  
- 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.

Kook de rijst droog en gaar.  
Snijd het varkensvlees, het gerookte spek, de ham en prei (niet alle prei) in ongeveer 1½ cm brede reepjes.  
Fruit in wat olie de kruiden en voeg hierna het gesneden spek en het vlees toe.  
Voeg als laatste de ham en de garnalen (niet alle garnalen) toe.  
Braad het geheel enkele min. aan onder voortdurend omscheppen.  
Laat het gebraden mengsel uitlekken in een zeef en vang het overtollige vocht op in een braadpan.  
Braad in het vocht wordt de rijst aan.  
Voeg ondertussen het vlees toe.  
Laat alles enige min. lekker doorbakken.  
Breng de nasi goreng op smaak met wat zout en ketjap.  
Doe nasi goreng hierna in een warme schaal.  
Maak de nasi goreng op met de rest van de garnalen en de prei.

## Gado gado met ei en pindasaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

4 eieren  
250 ml melk, halfvolle  
4 penen, winter-  
4 el pindakaas  
300 g rijst, zilervlies-  
2 tl sambal oelek  
450 g sperziebonen,  
diepvries  
100 g taugé

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 555  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 73 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 12 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,6 g

### Bereiding.

Kook de rijst en sperziebonen volgens de aanwijzing op de verpakking.

Kook de eieren in ca. 7 min bijna hard.

Pel en halveer ze.

Doe voor de pindasaus de melk, pindakaas en sambal in een steelpan en verwarm al roerend op laag vuur tot een samenhangend geheel. Breng eventueel op smaak met zout.

Schil de peen en schaaft met een kaasschaaf in dunne linten.

Verdeel de rijst, sperziebonen, peen en taugé over 4 diepe borden.

Verdeel de eieren erover.

Serveer met de pindasaus.

## Gebakken rijst.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Frenk Mikkers

### Ingrediënten

2 el boter  
2 eieren  
350 g rijst, koude  
2 sjalotten

**Bereidingstijd:** 35 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Zet de afgekoelde, geheel koude rijst klaar.  
Pel de sjalotten en snijd ze fijn.  
Klop de eieren los.  
Fruit de sjalotten in de boter en schenk de eieren erbij.  
Roer aanhoudend en flink (U maakt dus roerei).  
Voeg de rijst toe en meng alles goed door elkaar.  
Strooi er zout of aromaat naar smaak door.  
Bak de rijst nog enkele min. op een lage warmtebron verder door onder voortdurend roeren (gebruik hiervoor een soetil).

### Tip:

Serveer er verse komkommer en kroepoek bij.



*Soetil*

## Gehaktballen met yoghurtsaus en Marokk. couscous.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

1 pk couscous, Marokkaanse  
1 ei  
400 g gehakt, gemengd  
1 tn knoflook  
1 komkommer  
2 el paneermeel  
- peper  
100 ml yoghurt, volle  
- zout

### Bereiding.

Kneed het gehakt met het ei, paneermeel, 1 mp zout en peper goed door elkaar.  
Draai 4 ballen gehakt.  
Druk de ballen plat.  
Verwarm de grillpan voor.  
Bak de gehaktballen in 8-9 minuten per kant bruin en gaar.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes.  
Bestrooi de komkommer met peper en zout.  
Roer de knoflook door de yoghurt.  
Breng de yoghurt op smaak met peper en zout.  
Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verdeel de couscous en de komkommer over de borden.  
Doe de gehaktballen erbij.  
Schep de yoghurtsaus op de gehaktballen.

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gehaktballetjes Romanoff.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Russische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Cor Kevenaar,  
Oosterse keuken

### Ingrediënten

2 el bloem  
15 g boter  
4 el cornflakes  
1 ei  
500 g gehakt, runder-  
1 el mierikswortelsaus  
1 el olie  
- peper, versgemalen  
5 el room, zure  
½ bl tomaten, gepelde  
1 ui  
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Pel de ui en snijd hem in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de stukjes ui hierin glazig.  
Laat ze op keukenpapier even uitlekken.  
Verkruimel de cornflakes.  
Vermeng in een kom het gehakt met de stukjes ui, het ei, de mierikswortelsaus, de cornflakes, versgemalen peper en zout.  
Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.  
Temper de oven tot 150°C.  
Leg de gehaktballetjes in een ingevette vuurvaste schaal en zet die 30 min. in het midden van de oven.  
Wrijf de gepelde tomaten door een zeef.  
Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en fruit die, al roerend een paar min.  
Voeg de tomaten en de zure room toe en breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.  
Neem na 30 min. de schaal uit de oven, giet de saus erover en zet de schaal nog 20 min. in de oven.

### Tip:

Serveer er rijst of macaroni met doperwtten bij.

## Gekruide Chinese kool met kip en rijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Door Sil, Sonja Bakker

### Ingrediënten

- ketjap manis  
300 g kipfilet  
2 tn knoflook  
1 zk kool, Chinese  
1 zk kruiden, nasi- (bv Conimex)  
3 el olie, olijf-  
1 pepertje, rode  
200 g rijst  
2 uien, rode  
(evt. 2 el uitjes, gefruite uitjes)

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.  
Was de groenten en snijd deze fijn.  
Haal de zaadjes uit de peper en hak de peper fijn.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Verhit de olie in de wok en bak de kipfilet.  
Fruit de ui en knoflook en peper eventjes aan.  
Voeg de Chinese kool toe en roerbak het geheel circa 10 min.  
Voeg de nasikruiden en de rijst toe.  
Verwarm de rijst al omscheppend nog circa 5 min.  
Voeg ketjap naar smaak toe.

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gele rijst met cashewnoten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Houtsmuller

### Ingrediënten

150 g cashewnoten, ongezouten  
2 tl kerriepoeder of kurkuma  
1-3 tn knoflook  
- olie, olijf-  
400 g paddenstoelen (bv. champignons, shiitakes)  
1 paprika, groene  
- peper  
- rijst, zilvervlies-  
125 ml room, zure  
- tamari of shoyu

### Bereiding.

Kook de rijst in ruim water met 1 tl kerrie of kurkuma toegevoegd.  
Maak de paddenstoelen en de paprika schoon en snijd beide groenten in stukjes.  
Snijd de knoflook klein of pers fijn.  
Verhit olijfolie in een braadpan en bak de paddenstoelen, paprika met knoflook en kerrie ongeveer 2 min.  
Roer cashewnoten en zure room door het paddenstoelenmengsel en verwarm nog enkele min.  
Breng op smaak met wat peper en tamari of shoyu.

### Tip:

Serveer de rijst met doperwtjes (beetgaar gekookt) en groene salade.



Bereidingstijd: 20-25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gestoomde rijst.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Conimex

### Ingrediënten

200 g rijst  
½ l water  
1 tl zout

Bereidingstijd: 35 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

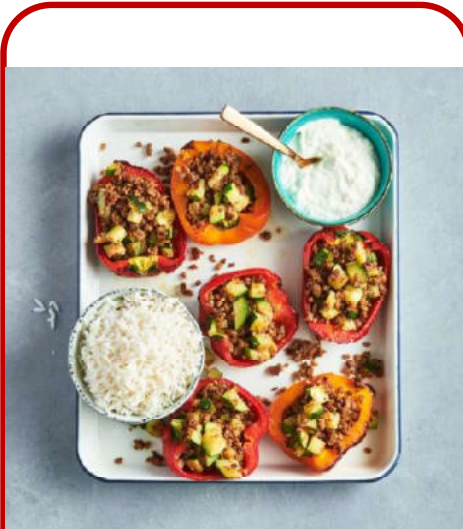
### Bereiding.

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 of laat de rijst in een vergiet of zeef afkoelen om hem daarna in een nasigerecht te verwerken.

### 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.

## Gevulde paprika met yoghurtsaus en rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

1 courgette  
65 g gehakt  
¼ tn knoflook  
½ tn knoflook  
1 el olie  
¼ paprika  
½ paprika  
- peper, versgemalen  
75 g rijst, witte  
½ ui, bos-  
50 ml yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vul een steelpan halfvol met water en breng deze aan de kook voor de rijst.  
Kook de rijst 10 min., giet deze af en doe het terug in de pan.  
Leg er een bord als deksel op en laat de rijst 10 min. nagaren.  
Leg de halve paprika op een bakplaat met bakpapier en doe ze 12-15 min. in de oven.  
Snijd de courgette in blokjes, hak de halve knoflook fijn en snijd dunne ringen van de bosui.  
Verhit 1 el olie en bak de courgette 3 min.  
Voeg de knoflook en de bosui toe en bak ze 1 min.  
Voeg het gehakt toe aan het mengsel in de koekenpan en bak dit gaar samen met zout en versgemalen peper naar smaak.  
Roer de yoghurt in een bakje samen met zout, versgemalen peper en de ¼ fijngesneden knoflook.  
Haal de paprika uit de oven, leg ze op een bord, vul deze met het gehaktmengsel en serveer de rijst samen met de gevulde paprika en de knoflookyoghurt.

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

## Gewokte knoflookrijst met ketjapkip.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Rijst en noedels

### Ingrediënten

1½ tl Conimex Kerrie  
Djawa  
1 zk Conimex Kruiden-  
mix voor Nasi  
6 el ketjap manis  
400 g kipfilet  
5 tn knoflook  
- olie, wok-  
3 paprika's (3 kleuren)  
400 g rijst, witte  
300 g taugé

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Giet de rijst af in een vergiet, spoel af met koud water en laat goed uitlekken.  
Pel intussen de knoflook en snijd hem in dunne plakjes.  
Snijd de kipfilet in reepjes en meng met 3 el olie, 5 el ketjap en de kerrie.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de gekruide kipreepjes op een matig hoog vuur ca. 8 min.  
Haal de kipreepjes uit de wok en houd ze warm.  
Zet de wok terug op het vuur, voeg een scheutje olie toe en wok de knoflook 2 min.  
Voeg de rijst en kruidenmix toe en wok ca. 3 min.  
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de paprika ca. 5 min.  
Bak taugé 1 min. mee.  
Voeg 1 el ketjap toe.  
Schep de rijst, kip en paprika met taugé ernaast.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 3310  
Energie kcal: 788  
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

## Ghanese jollof rijst.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Ghanese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

2 bouillonblokjes  
- chilipoeder, naar  
smaak  
300 g erwten (diep-  
vries)  
2 tn knoflook, geperst  
300 ml melk, kokos-  
4 el olie  
1 paprika, klein  
gesneden  
- pepers, chili-, rode,  
gedroogde, naar smaak  
300 g rijst, pandan- of  
basmati-  
300 g tomaten,  
gezeefde  
100 g tomatenpuree  
2 uien, gesnipperd

### Bereiding.

Gebruik een soeppan.  
Laat in een bak water de rijst weken.  
Verhit olie in de pan en fruit de uien tot ze glazig zijn.  
Roer er de paprika doorheen.  
Voeg de bouillonblokjes en de chili toe, roer het goed door.  
Doe er na 2 min. de knoflook bij (voorkom aanbranden door te blijven roeren).  
Doe er, als het mengsel goed begint te geuren, de tomaten en tomatenpuree bij.  
Blijf roeren totdat er een sausachtige substantie ontstaat.  
Doe er de kokosmelk bij en laat het geheel doorkoken (pas op voor aanbranden).  
Giet de geweekte, ongekookte rijst af, en voeg de rijst al roerend toe.  
Breng, zodra de rijst goed door de saus is gemengd, het geheel aan de kook.  
Zet het vuur lager en laat het geheel zachtjes koken (voorkom aanbranden).  
Dek, zodra het vocht eruit is gekookt, de pan af met folie én deksel.  
Roer elke 5 min. de rijst van de bodem naar boven en blijf dit herhalen totdat de rijst gaar is.  
Schep er, op een laag pitje, de erwten doorheen.  
De jollof is klaar, zodra de erwten er goed doorheen zijn geroerd.

### Tip:

De jollof laat zich goed combineren met kip en/of gebakken banaan.

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

## Groentenrisotto met roerei.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Vega recepten

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
- boter, kruiden-  
2 bouillonblokjes,  
kruiden-  
1 courgette, kleine (met  
bloem)  
5 eieren  
- kaas, room-  
- marjolein  
- melk  
- olie, olijf-  
- peper  
300 g rijst  
- sla, bladkrul-  
1 ui  
1 hv worteltjes  
- zout

### Bereiding.

Snipper de ui, en laat hem langzaam glazig worden in een scheutje olijfolie.  
Maak de worteltjes schoon, snijd ze in halve plakjes en doe ze bij de ui.  
Voeg de rijst toe, en laat die ook op laag vuur glazig worden.  
Voeg er dan de bouillonblokjes en 6dl (warm) water aan toe.  
Laat het aan de kook komen, en laat het vocht langzaam verdampen.  
Snijd de bloem van de courgette af, en houd die even apart.  
Snipper de courgette, en doe die bij de rijst op het moment dat er nog net genoeg vocht is om de courgette te laten koken.  
Doe, wanneer het vocht verdampt is, er de fijn gesneden courgettebloem bij, en breng de risotto op smaak met flink wat marjolein en wat versgemalen peper.  
Was ondertussen de salade,  
Pluk de sla klein en breng die op smaak maken met wat azijn.  
Roer met een vork wat roomkaas los met een scheutje melk, zodat het een soort room wordt.  
Roer dat door de eieren.  
Smelt nu in een koekenpannetje een klontje (kruiden)boter, en giet er dan het eiermengsel bij.  
Laat dit op een laag vuur al roerend voorzichtig gaar worden.  
Dien de roerei op als het nog net vloeibaar is.

**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

## Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

2 bouillontabletten, kippen-, verkruimeld  
2 el honing  
750 g kalkoenfilet, in blokjes of reepjes  
1 el kerriepoeder  
2 el maïzena  
6 el olie, olijf- of arachide-  
1 pk rijst, basmati-  
5 el rozijnen, blanke  
4 sinaasappels, geperst  
1 spitskool, in reepjes of geschaafd  
2 wortels, winter-, in smalle reepjes  
500 ml yoghurt  
- zout

### Bereiding.

Verwarm het sinaasappelsap met de rozijnen en de bouillontabletten en zet dit apart.  
Meng de kerriepoeder en 4 el olie.  
Meng de kalkoenfilet door de olie.  
Laat de kalkoenfilet minimaal 60 min. marineren.  
Leg de koolreepjes in een vergiet.  
Giet er kokend water over en laat uitlekken.  
Roerbak de kalkoenfilet in een hete wok in 10 min. goudbruin.  
Kook intussen de rijst conform de beschrijving op de verpakking.  
Schep de kalkoenfilet uit de pan.  
Roerbak de koolreepjes met een beetje zout 5 min. in het bakvet met de rest van de olie.  
Meng maïzena, yoghurt, honing en sinaasappelsap met rozijnen.  
Schep de kalkoenreepjes bij de kool, voeg het yoghurtmengsel toe en stoof zachtjes 10 min.  
Schep het gerecht in een warme schaal.  
Verdeel de wortelreepjes erover en serveer de rijst erbij.

### Tip:

Lekker met doperwten en worteltjes.  
Vervang de rozijnen eens door blokjes ananas.  
Laat de kippenbouillontabletten weg en neem in plaats van de yoghurt 500 ml kippenbouillon en bind de saus met aangelengde maïzena of allesbinder.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 670  
**Eiwit:** 43 g  
**Koolhydraten:** 80 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Indische speklappen met gesmoorde paksoi.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Bron: Jumbo

### Ingrediënten

75 ml ketjap manis  
2 tn knoflook  
4 el olie, zonnebloem-  
2 krp paksoi  
300 g rijst, zilvervlies-  
4 speklappen  
250 g tomaatjes,  
cherry-  
3 uien  
75 ml water

### Bereiding.

Verhit in een braadpan 2 el olie.

Bak de speklappen in 2 min. per kant bruin en neem ze uit de pan.

Fruit in het bakvet de helft van de ui met de knoflook 2 min.

Schep de tomaatjes erdoor en bak 2 min. mee.

Voeg de ketjap met het water toe, leg de speklappen weer in de pan en stook ze afgedekt in 20 min. gaar.

Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijdt de paksoi in brede repen; houd het witte en groene deel apart.

Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.

Fruit de rest van de ui 2 min.

Schep het witte deel van de paksoi erdoor.

Smoor de paksoi in 6 min. beetgaar.

Neem intussen de laatste 5 min. het deksel van de speklappen en laat het stookvocht tot de gewenste dikte inkoken.

Schep ten slotte het groene paksoibladd erdoor en smoor nog 1 min.

Verdeel de rijst met de paksoi over 4 borden.

Schep de speklappen met het stookvocht erbij.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 760

Eiwit: 27 g

Koolhydraten: 73 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 38 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo, Smulweb

### Ingrediënten

600 g bonen, sperzie-, gebroken  
350 g gehakt, runder-, mager  
125 ml ketjap manis  
6 el olie, zonnebloem-  
300 g rijst, witte  
2 tl sambal badjak  
3 el seroendeng  
2 uien

### Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.  
Snipper de uien fijn.  
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door het gehakt.  
Kneed goed en vorm er met vochtige handen 4 gehaktballen van.  
Verhit 3 el olie in een koekenpan.  
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten bruin.  
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen in 10 min. (keer ze regelmatig).  
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.  
Fruit de ui 1 min. in de olie.  
Scheep de sperziebonen door de ui en bak ze 1 min. mee (scheep ze regelmatig om).  
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml water bij de sperziebonen en breng ze tegen de kook aan.  
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes gaar.  
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de sambal toe aan het bakvet.  
Bak de sambal 1 min. mee.  
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en stoof ze nog 5 min.  
Neem de deksel van de pan met gehaktballen en laat het vocht tot jusdikte inkoken.  
Breng eventueel op smaak met wat extra ketjap,  
Scheep de gehaktballen met de sambaljus op 4 borden.  
Scheep er de sperziebonen bij.  
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng en serveer ze met de rijst.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 742  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 88 g  
**w/v suikers:** 20 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 30 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 12 g  
**Vezels:** 8 g  
**Groente:** 175 g  
**Zout:** 3,2 g

## Kabeljauw met venkel en courgette risotto.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Wendy van de Geest

### Ingrediënten

- boter  
- bouillon, groente-  
(volgens aanwijzingen op  
de risotto-verpakking)  
1¼ courgette  
125 g kaas, Parmezaanse  
4 m kabeljauw, verse (ca.  
500 g)  
3 tn knoflook  
1½ tl kruiden, Italiaanse  
- peper, versgemalen  
400 g rijst, risotto-  
150 g spekjes  
1½ ui  
1¼ venkelknol  
- zout

### Vorbereiding.

Snipper de ui fijn.  
Snijd de venkel en de courgette in kleine blokjes (bewaar het groen van de venkel).  
Hak de knoflook fijn.  
Rasp de Parmezaanse kaas.  
Zet de bouillon klaar.

### Bereiding.

Fruit de ui in een klontje boter.  
Voeg de knoflook toe zodra de ui glazig is.  
Voeg de risottorijst toe en bak deze een paar min. mee (totdat de rijstkorrel glazig is).  
Voeg een soeplepel groentebouillon en de Italiaanse kruiden toe.  
Voeg telkens als de rijst de bouillon opgenomen heeft een nieuwe soeplepel bouillon toe.  
Verhit ondertussen in een ander pannetje een klein beetje boter en bak op een laag vuur de blokjes venkel en courgette gaar.  
Haal de groenten als ze gaar is uit de pan en zet ze apart.  
Bak in hetzelfde pannetje de spekjes uit en zet die vervolgens ook apart.  
Kruid de kabeljauw aan beide kanten met versgemalen peper en zout.  
Bak in een klontje boter de vis gaar.  
Voeg, als de risotto alle bouillon opgenomen heeft, de venkel en de courgette eraan toe.  
Meng het met de Parmezaanse kaas tot een smeüig geheel.  
Serveer de risotto met de kabeljauw er bovenop.  
Garneer het gerecht met de spekjes en het venkelgroen.

Bereidingstijd: 25 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

## Keizerinnenrijst I.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

1 kaneelstokje  
1 l melk, volle  
130 g rijst  
100 ml room, slag-  
1 ds saffraandraadjes  
1 sinaasappel, in partjes  
1 sinaasappelschil,  
gekonfijte, in reepjes  
1 steranijs  
75 g suiker  
1 vanillestokje

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.

Halveer het vanillestokje en schraap de zaadjes eruit.

Breng de melk aan de kook.

Doe er de suiker, de vanillezaadjes en de peul, het kaneelstokje, de steranijs en de saffraan bij.

Doe de rijst bij de melk en laat het 30-40 min. op een zacht vuurtje pruttelen tot hij gaar is. Roer geregeld met een houten lepel, om aanbakken te voorkomen.

Haal de rijstpap van het vuur (hij mag nog niet te dik zijn, want hij dikt nog in tijdens het afkoelen).

Schep de vanillepeul, het kaneelstokje en de steranijs eruit.

Giet de rijstpap in een tulbandblik en laat hem minstens 3 uur opstijven in de koelkast.

Haal de rijstring voorzichtig uit het tulbandblik. Versier hem met toefjes slagroom en sinaasappelpartjes en/of gekonfijte sinaasappelschilletjes.

## Kerrierijst met ei en rode biet.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Voedingscentrum.nl

### Ingrediënten

- azijn  
500 g bieten, rode, gekookt  
¼ bouillontablet  
4 eieren  
3 tl kerriepoeder  
3 kruidnagels  
2 laurierblaadjes  
1 el margarine, vloeibare  
150 g rijst, zilvervlies-  
1 tl suiker  
1 ui

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 lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Pel de ui en snipper deze heel fijn.  
Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.  
Pers het teentje knoflook erboven uit.  
Roer het kerriepoeder en de rijst erdoor en bak het geheel al omscheppend nog 2 minuten.  
Verkruiemel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water toe.  
Breng de soep aan de kook.  
Kook de rijst in 20 min. zachtjes gaar.  
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.  
Pureer de soep eventueel met een staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.  
Schep de kerriesoep in 4 soepkommen en strooi er de amandelen en de ringetjes lente-ui in.

## Kerrie-rijstsoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

3 el amandelen,  
geschaafde  
2 bouillontabletten,  
vlees-  
1 el kerriepoeder  
1 tn knoflook  
2 el olie  
- peper  
100 g rijst, witte  
1 ui  
3 uitjes, lente-  
- 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Pel de ui en snipper deze heel fijn.  
Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.  
Pers het teentje knoflook erboven uit.  
Roer het kerriepoeder en de rijst erdoor en bak het geheel al omscheppend nog 2 minuten.  
Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water toe.  
Breng de soep aan de kook.  
Kook de rijst in 20 min. zachtjes gaar.  
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.  
Pureer de soep eventueel met een staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.  
Schep de kerriesoep in 4 soepkommen en strooi er de amandelen en de ringetjes lente-ui in.

## Kerriegroenten met noten en kip.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Conimex**

### Ingrediënten

1 bk Conimex Boemboc voor Kerrie Groenten  
4 el Conimex Wok Marinade  
600 g groenten, wok-, grofgesneden  
400 g kipplet  
50 g noten, cashew-, gezouten  
- olie, wok-  
400 g rijst

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Snijd elke kipfilet in 6 stukjes.  
Meng de kipstukjes met de wok-marinade.  
Laat het 3 min. staan om te marineren.  
Verhit een wok of koekenpan, voeg een scheutje olie toe en bak hierin de kipstukjes in ca. 8 min. rondom goudbruin en gaar.  
Verhit een andere wok of hapjespan, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de groenten 3 min.  
Voeg 2 dl water en de boemboc toe en breng aan de kook.  
Laat ca. 3 min. zachtjes pruttelen.  
Hak de cashewnoten grof.  
Verdeel de rijst over 4 borden, schep de kipstukjes en de kerriegroenten ernaast.  
Bestrooi de groenten met de cashewnoten.

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3620**  
**Energie kcal: 862**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Khao paad - gebakken rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Thais kookboek

### Ingrediënten

5 bonen, kousenband-  
2 eieren  
2 el knoflook, gehakte  
- koriander, verse  
2 limoenen  
100 ml olie  
½ tl peper, witte,  
versgemalen  
2 pepers, rode, verse  
500 g rijst, gekookte  
50 ml saus, vis-  
2 el suiker  
20 tomaten, kleine  
3 uien  
2 uitjes, sla-  
100 g vlees, varkens-, in  
dunne plakjes

### Bereiding.

Hak de knoflook in kleine stukjes.  
Snijd de uien en de tomaten in kleine stukken.  
Snijd de verse rode pepers in reepjes.  
Verwarm de olie in een wadjan.  
Bak de knoflook in de olie totdat ze goudbruin en knapperig is.  
Voeg de reepjes peper in de wadjan toe.  
Voeg de stukjes varkensvlees toe.  
Roer de inhoud goed door elkaar.  
Laat de stukjes varkensvlees al roerend bakken totdat ze gaar zijn.  
Doe de in stukjes gesneden uien en de door midden gesneden tomaten in de pan, evenals de eieren en roer totdat de eieren hard geworden zijn.  
Roer de suiker en de vissaus er door heen.  
Doe dan de rijst en de bonen in de wadjan en bak alles al roerend 1 tot 2 min. goed door.  
Bestrooi bij het opscheppen het gerecht met de vers gemalen peper, de koriander(blaadjes) en de sla-uitjes.

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kheer (rijstpudding).



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Bengaalse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: WorldCook.net

### Ingrediënten

4 stj abrikozen,  
gedroogde (of mango)  
3 kardemomzaden  
7 dl melk  
100 g rijst  
1½ dl room  
2 el rozijnen  
6 el suiker

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.

Breng de melk aan de kook en doe de rijst erin.  
Kook de rijst 30 min. op een heel laag vuurtje.  
Snijd de gedroogde abrikozen in stukjes en voeg ze toe.  
Voeg ook de kardemom, de suiker en de rozijnen toe.  
Kook het geheel nog 30 min. op een heel laag vuurtje.  
Voeg als laatste de room toe en haal de kardemom eruit.  
Serveer het gerecht heet of koud.

## Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Leuke recepten

### Ingrediënten

200 g ananas, in blokjes  
½ blkj bouillon, kippen-  
(1 snf chili)  
125 ml crème fraîche  
1 el kerriepoeder  
275 g kip  
1 snf komijn  
(- maïzena)  
- peterselie  
150 g rijst  
1 el sap, limoen-  
200 g sperziebonen  
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 640  
Eiwit: 40 g  
Koolhydraten: 70 g  
w/v suikers: 15 g  
Natrium: - mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 10 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: 2 g

### Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Snipper de ui en snijd de kip in blokjes.

Verhit een beetje olie in een pan en fruit de ui aan.

Voeg de kip toe en bak rondom goudbruin.

Voeg het kerriepoeder en de komijn toe (voor een beetje pit ook een snuffje chili).

Voeg 100 ml water toe en het halve blokje kippenbouillon en laat het ca. 10 min. zachtjes pruttelen.

Kook ondertussen de sperziebonen gaar in ca. 14 min.

Roer de crème fraîche door het kippmengsel en laat het iets verder indikken (je kunt ook een beetje maïzena gebruiken om dit te versnellen).

Giet de sperziebonen af en schep ze door het romige kippmengsel.

Voeg als laatste ook de ananas toe.

Proef of de kip-kerrie nog wat peper en zout nodig heeft.

Druppel als laatste wat limoensap over het mengsel.

Serveer de kip-kerrie met de rijst en garneer het met wat peterselie.

## Kip-kerrierijst met ananas.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Sonja Sprenkels**

---

### **Ingrediënten**

**1 blk ananasstukjes**  
**- kerriepoeder**  
**500 g kipfilet**  
**- olie, olijf-**  
**1 pk rijst**  
**1 zk soepgroenten**

---

**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 verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

**Maak de rijst klaar volgens de beschrijving op de verpakking.**

**Snijd de kipfilet in kleine stukjes.**

**Doe wat kerriepoeder over de kipstukjes.**

**Bak de stukjes kipfilet in de olijfolie.**

**Voeg de soepgroenten bij de kipstukjes als de kip gaar is.**

**Roer op het laatst de ananasstukjes door de kip.**

**Roer het kimpengsel door de rijst.**

## Kipfilet met rijst en paddenstoelenroomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

### Ingrediënten

1 el azijn, wittewijn-  
½ bouillonblokje,  
groente-  
250 g crème fraîche  
200 g kipfilets, in  
blokjes  
1 el olie, olijf-  
400 g paddenstoelen,  
gemengde, grof  
gesneden  
- peper, versgemalen  
300 g rijst (zilervlies-)  
125 g spekblokjes  
200 g spinazie,  
diepvries- ontdooid  
1 ui, rode, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spekblokjes knapperig en goudbruin. Voeg de ui en azijn toe en bak dit nog 2 min. mee.

Voeg de kipfilet en paddenstoelen toe en bak het geheel 5 min. op een hoge stand.

Voeg vervolgens de crème fraîche en de spinazie toe en verkruiemel het bouillonblokje erboven.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en laat het nog 5 min. pruttelen.

Serveer de rijst met de kip en de romige paddenstoelensaus.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 645

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 60 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 31 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 16 g

Vezels: 5 g

Groente: - g

Zout: 1,9 g

## Kipsaté met homemade pindasaus en basmatirijst.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 5  
Sterren: \*\*\*  
Bron: InSPARatie

### Ingrediënten

4 el ketjap manis  
300 g kipfilet  
1 tn knoflook  
1 tl olie, sesam-  
300 g rijst, basmati-  
1 el sesamzaad  
1 uitje, lente-, in ringen  
- zout

### Voor de pindasaus:

1 stl citroengras  
2 cm gember, verse  
4 el kaas, pinda-  
1 tn knoflook  
½ limoen  
300 ml melk, kokos-  
- olie, arachide-  
1 peper, chili-, rode  
150 g pindanoten,  
geroosterde, onge-  
zouten

### Bereiding.

Pers de knoflook en meng er de ketjap door.  
Snijd de kip in reepjes en leg ze in de marinade.  
Laat de kip 15 min. marineren.

Snijd voor de saus de chilipeper en de gember  
grof.

Hak het citroengras fijn.

Doe alles, samen met de gepelde knoflook, in  
een vijzel en stamp het tot een geurige pasta.

Mix de pindanoten fijn.

Verhit een scheutje arachideolie in een wok en  
roerbak de pasta 1 min.

Schenk er de kokosmelk bij en laat de saus op  
een matig vuur inkoken.

Voeg de pindakaas en het sap van de limoen  
toe en roer het goed door.

Schep er de gemalen pindanoten door en breng  
het met zout op smaak.

Kook de rijst gaar in licht gezouten water.

Rijg de kippenreepjes op stokjes en bak de saté  
goudbruin en gaar in de hete olie.

Meng de sesamolie door de gekookte rijst en  
werk het af met de sesamzaadjes en de lente-  
ui.

Serveer de satés met de pindasaus en de rijst.

### Tip:

Ook koriander past heerlijk bij deze satés. Je  
kan er de rijst mee garneren!

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

## Lemper met abrikozen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

100 g abrikozen, gedroogde  
2 el gemberbolletjes  
100 g kokos, geraspte  
50 g rijst, kleef- of (kortkokende) dessertrijst  
1 el sap, citroen-  
4 el siroop, gember-  
3 el suiker, bruine

**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.

Laat de rijst op een laag vuur in 4½ dl water in ca. 30 min. zachtjes gaar en dik worden (kortkokende dessertrijst ca. 12 min.).  
Maak intussen de vruchtenvulling.  
Snipper daarvoor de abrikozen (sommige gedroogde abrikozen moeten eerst 15 min. worden geweld, maar de vruchten mogen niet te vochtig worden).  
Hak de gemberbolletjes fijn en meng dit met de bruine suiker door elkaar.  
Spreid de rijst op een werkblad uit tot een lap van ca. 1½ cm dik.  
Verdeel deze in rechthoeken van 6 x 6 cm.  
Leg hierop wat van de vruchten en vorm rolletjes van de rijst.  
Verpak de rolletjes in magnetronfolie en stoom ze in ca. 10 min. warm en gaar.  
Haal ze uit het folie en rol ze door de geraspte kokos.  
Meng de gembersiroop met het citroensap en geef deze saus bij de rolletjes.

### Tip:

Dit gerecht wordt heel bijzonder als u de rolletjes in bananen- of lotusbladeren verpakt.

## Maïs en rijst brood.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Angolese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Receptengalerij

### Ingrediënten

1 el bakpoeder  
3 eieren  
2 kp meel, mais-, wit  
1½ kp melk, volle  
2 el olie, kokos-,  
gesmolten  
1 el olie, palm-, rode,  
gesmolten  
1 kp rijst, gekookte  
1 tl zout

**Bereidingstijd:** 45 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Zeef en meng de droge ingrediënten.  
Klop de eieren.  
Meng de eieren, de gesmolten kokosolie, de gesmolten palmolie, de rijst en de melk.  
Voeg dit mengsel aan de droge ingrediënten toe en meng het goed door elkaar.  
Giet het mengsel in een goed met olie ingewreven laag bakblik en bak het brood 30 min. in de voorverwarmde oven.

## Midye pilavi – mosselen met rijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Turkse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 kp bouillon, runder-  
1 el gembersnippers,  
geconfijte  
2 kp mosselen,  
versgekookte  
4 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
4 kp rijst, gekookte  
¼ kp rozijnen  
2 uien, gesnipperde  
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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit de olie in een zware pan.  
Bak de uien 5 minuten tot ze goudbruin zijn.  
Doe de mosselen bij de uien  
Verwarm de mosselen nog 2 minuten.  
Meng dan de rijst, rozijnen en bouillon door de mosselen.  
Laat het geheel met het deksel op de pan nog 5 minuten sudderen.  
Maak het gerecht af met zout, peper en gember alvorens op te dienen.

## Nasi goreng (stijl Kon. Marine).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 tl djahé  
2 eieren  
100 g ham (plak)  
- ketjap manis  
2 tn knoflook  
1 lombok òf 2 tl sambal oelek  
- olie  
100 g prei  
500 g rijst  
100 g spek, gerookt, mager  
1 tl trassi  
100 g ui, fijn gesnipperd  
200 g varkensvlees  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst droog en gaar.  
Laat de rijst uitstomen.  
Laat de rijst afkoelen.  
Bak van de eieren een omelet.  
Snijd de omelet in dunne repen.  
Snijd de prei in dunne reepjes van 1½ cm (julienne).  
Snijd het varkensvlees in dunne reepjes van 1½ cm.  
Snijd het rookspek in dunne reepjes van 1½ cm.  
Snijd de ham in dunne reepjes van 1½ cm.  
Fruit de uien met knoflook, trassi en overige kruiden aan.  
Voeg het vlees, spek en ham toe aan de uien.  
Braad het geheel enkele minuten onder voortdurend omroeren.  
Doe het gebraden mengsel over in een vergiet of zeef.  
Laat het overtollige vet eruit druipen.  
Vang dit vet op om de rijst aan te braden.  
Voeg het mengsel van vlees, ham, spek en ui toe aan de rijst.  
Laat de rijst enkele minuten doorbakken.  
Breng de nasi op smaak met zout en ketjap.  
Doe de nasi goreng over in een schaal.  
Garneer de nasi met de fijngesneden prei.

### Tip:

Serveer de nasi goreng eventueel met atjar tjampoer, saté, drumstick, kroepoek, pindasaus en spiegelei.

Voorb.tijd: 10 min.  
Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 5 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Nasi goreng I.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Kookotheek.com

### Ingrediënten

4 eieren  
200 g garnalen  
200 g ham, gesneden  
2 el ketjap, Chinese  
4 el ketjap manis  
250 g kipfilet  
5 tn knoflook  
¼ komkommer  
175 g margarine  
- peper  
1 prei  
1 el sambal oelek  
1 bs selderie  
3 uien  
- uitjes, gefruite  
250 g varkenslappen,  
magere  
1 tl vétjin  
- zout

### Bereiding.

Snijdt het vlees in kleine stukjes.  
Snijdt de kipfilet in kleine stukjes.  
Snijdt de uien in fijne ringen.  
Snijdt de knoflook fijn.  
Was de prei.  
Snijdt de prei in ringetjes.  
Was de selderie.  
Snijdt 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

### Tip:

Lekker met kroepoek oedang, atjar tjampoer, saté manis en sambal gandaria.

Bereidingstijd: 35 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Nasi goreng II.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

1 zk boemboe nasi  
goreng  
2 eieren  
2 el ketjap  
2½ el olie, arachide-  
1 prei  
400 g rijst  
1-2 tl sambal oelek  
50 g spek, ontbijt-,  
fijngesneden  
1 ui, gesnipperd  
300 g vlees, nasi- of  
varkens-, heel  
fijngesneden  
- zout

**Bereidingstijd:** 45 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst zoals u gewend bent.  
Doe de inhoud van het zakje boemboe nasi  
goreng in 1½ dl kokend water.  
Laat de boemboe tenminste 10 minuten wellen.  
Bak het ontbijtspek in de olie.  
Voeg het fijngesneden en gezouten vlees toe.  
Laat het geheel mooi bruin bakken.  
Fruit op het laatst de gesnipperde ui mee.  
Voeg de boemboe nasi goreng toe aan het  
vlees.  
Roer 2 rauwe eieren door het vlees.  
Blijf roeren tot de eieren in kleine deeltjes  
gestold zijn.  
Voeg de gesneden prei toe aan het vlees.  
Bak de prei maximaal 2 minuten mee.  
Voeg tenslotte de rijst toe aan het vlees.  
Warm de nasi goreng goed door.  
Breng de nasi goreng op smaak met de sambal  
oelek en de ketjap.

### Tip:

Serveer bij deze nasi goreng gebakken eieren,  
kroepoek en atjar.  
Zet voor de liefhebber sambal oelek en ketjap  
op tafel.

## Nasi goreng III.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

- atjar ketimoen (zuur van komkommer)  
50 g boter  
3 eieren  
100 g garnalen, gekookte  
3 tn knoflook  
- kroepoek  
3 pepers, rode  
1 prei  
200 g rijst, gekookte  
4 tk selderij  
4 sjalotten, grote  
2 tl trassie (of 1 plakje van 2½ cm.)  
200 g vlees, restjes  
1 tl zout

### Bereiding.

Pel de sjalotten en knoflook.  
Snijd de sjalotten en knoflook met de pepers klein.  
Kneus de sjalotten, knoflook en pepers met de trassie en het zout in de tjobeh met de oelekan fijn.  
Fruit het mengsel in de boter in de wadjan halfgaar.  
Snijd het vlees in blokjes.  
Voeg het vlees al roerend samen met de garnalen aan het mengsel toe.  
Temper het vuur.  
Schep de afgekoelde rijst door de kruiden en het vlees in de wadjan.  
Meng alles.  
Laat het mengsel goed warm worden.  
Was de prei en selderij.  
Snijd de prei en selderij fijn.  
Meng de prei en selderij door de nasi in de wadjan.  
Bak een omelet van de eieren.  
Snijd de omelet in dunne repen.  
Schep de nasi in een schaal.  
Leg de repen omelet kruislings over de nasi.  
Serveer de nasi met atjar ketimoen en kroepoek.

### Tip:

Indien gewenst; kunt u een scheutje ketjap door de nasi goreng doen.  
Houdt u van scherp; doe er dan atjar lombok rawit bij.

*Een tjobeh is een vijzel, een platte ronde schaal van steen; de oelekan is de stamper.*

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Nasi goreng IV.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Devlamindepan.nl

### Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt  
2 eieren  
300 g groenten (taugé, kool en prei)  
2 el ketjap  
2 tn knoflook  
- olie  
400 g rijst  
2 tl sambal trassi  
1 el selderij, gehakt  
200 g uien, fijngesneden  
400 g vlees, kip, ham of garnalen  
òf  
500 g gehakt, losgebakken  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst zo droog mogelijk.  
Laat de rijst uitdampen en afkoelen.  
Bak in wat olie de uien en knoflook tot de uien geel zijn.  
Voeg er het vlees aan toe.  
Fruit alles nog even door.  
Bak de groenten nog even mee.  
Voeg in kleine hoeveelheden de rijst toe tot de massa goed warm en opgebakken is.  
Maak het gerecht af met sambal en ketjap.  
Roer er vlak voor het opdienen de selderij en bieslook door.  
Bak tevoren een omelet van de eieren aan 2 kanten.  
Laat de omelet afkoelen.  
Rol de omelet op.  
Snijd de omelet met een scherp mes in ragfijne reepjes.  
Garneer de nasi goreng met de ei-reepjes, augurkjes en zure uitjes.

### Tip:

Lekker met atjar tjampoer, piccalilly, tomatenketchup en kroepoek oedang.

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Nasi goreng V.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Eten met plezier

### Ingrediënten

4 el boter  
1 mp gemberpoeder  
200 g hamlappen  
1 mp kerrie  
1 tn knoflook  
1 mp laos  
200 g nasigroenten,  
schoongemaakte  
1 st peper, Spaanse  
450 g rijst, gare (=150  
g rauw)

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bak het in kleine stukjes gesneden vlees in de hete boter rondom bruin.

Doe de fijngesneden groenten, gesnipperde Spaanse peper en de uitgeperste knoflook bij het vlees.

Voeg alle kruiden toe en laat het geheel ca. 5 min. goed doorverwarmen.

Roer er dan de gekookte rijst door en bak het geheel nog even.

### Tip:

Lekker met atjar tjampoer, piccalilly, tomatenketchup en kroepoek.

## Nasi goreng Istimewa.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

100 g champignons, in  
plakken en daarna in  
reepjes gesneden  
300 g geiten- of lams-  
lappen, malse, in kleine  
blokjes (ca. 1 cm.)  
gesneden  
2 el ketjap manis  
1-2 tn knoflook, fijn-  
gehakt  
1 el korianderblaadjes,  
verse, fijngesneden  
225 g krab, uit blikje, in  
stukjes gesneden  
3 el olie, zonnebloem- of  
arachide-  
1 peper, Spaanse,  
vrucht vlees in uiterst  
smalle reepjes  
(draadjes) gesneden  
1 prei, dunne, het witte  
en licht geelgroene deel  
in smalle reepjes  
gesneden  
300 g rijst, droogkokend  
75 g sperzieboontjes of  
haricots verts, in  
stukjes gebroken

### Bereiding.

*Nasi goreng Istimewa wordt door veel Indonesiërs als een klassiek voorbeeld uit de Indonesische keuken beschouwd. Het is echter niet waar, want het zijn de Chinezen geweest die de Indonesiërs hebben geleerd om de rijst te bakken. En op die manier hebben zij hun wok dan ook in de Indonesische keuken kunnen introduceren.*

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met wat zout.  
Laat de rijst grotendeels afkoelen.  
Verhit de olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".  
Fruit de ui 3 min. in de wok.  
Roer knoflook en Spaanse peper door de ui.  
Voeg na 1 min. het vlees toe.  
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen bakken.  
Doe er prei, boontjes en champignons bij.  
Laat alles dan 5 min., onder voortdurend roeren en omscheppen bakken.  
Schep de krab er door.  
Sprenkel er sojasaus over.  
Spreid de rijst er over uit.  
Schep daarna alles door elkaar tot de rijst door en door warm is geworden.  
Dien het gerecht in een voorverwarmde schaal op.  
Strooi er koriander over.

### **Ingrediënten (vervolg)**

**1 ui, grote, grof-  
gesnipperd  
- 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g**

---

## Nasi goreng met kip en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hans Belterman

### Ingrediënten

100 g bacon of ontbijtspek, dunne plakken  
350 g champignons  
300 g kippenborstfilets, in kleine blokjes (ca. 1 cm)  
1 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst  
1 tl olie, sesam-  
3 el olie, zonnebloem- of arachide-  
- peper, witte, versgemalen  
300 g rijst, droogkokende  
2 tl sambal oelek  
1 tl sojasau, Chinese, lichte  
1 ui, grote, gesnipperd  
6 uitjes, bos-, in smalle ringetjes  
- zout

### Bereiding.

*Gebakken rijst met kip en paddenstoelen behoort tot één van de meest populaire gerechten in de grote steden van China. Bacon of ontbijtspek mag er echter niet in ontbreken.*

Snijd de champignons eerst in plakjes en vervolgens in reepjes.  
Snijd de bacon of ontbijtspek in dunne reepjes.  
Kook de rijst, zoals op de verpakking is aangegeven.  
Voeg zout aan het kookwater toe.  
Laat de rijst grotendeels afkoelen.  
Verhit de zonnebloemolie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".  
Fruit de ui 3 min.  
Roer daarna knoflook en sambal oelek erdoor.  
Voeg na 1 min. het kippenvlees, champignons en bacon of ontbijtspek toe.  
Laat alles onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min, bakken.  
Strooi de bosuitjes en wat peper erover.  
Spreid de rijst er over uit.  
Scheep alles zolang om tot de rijst door en door warm is geworden.  
Sprengel sojasaus en sesamolie erover en scheep alles nogmaals goed om.  
Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Nasi koening.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 tl djinten  
1 tn knoflook  
1 tl komijn, gemalen  
1 tl koriander, gemalen  
(ketoembar)  
1 el kurkuma, gemalen  
(koenjit)  
400 ml melk, kokos-  
2 el olie, zonnebloem  
300 g rijst, pandan-  
1 stngl sereh (citroen-  
gras)  
1 ui  
300 ml water

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 375  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.  
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook hierin zachtjes.  
Schep de rijst, koenjit, ketoembar en djinten erdoor en bak kort mee.  
Snijd de citroengras stengel open en steek in de rijst.  
Schenk de kokosmelk met het water bij de rijst en breng al roerend aan de kook.  
Kook de rijst in een open pan op matig vuur in ca. 15 min. gaar.  
Neem de pan van het vuur, roer de rijst om en laat zonder deksel even droogstomen.  
Snijd ondertussen de komkommer in dunne plakjes.  
Snijd het steeltje van de rode peper, halveer in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.  
Snijd de peper in lange dunne reepjes.  
Schep de rijst op een serveerschaal, verwijder het citroengras.  
Garneer met de komkommer en rode peper.

## Nasi koening III.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Conimex

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1½ tl koenjit  
2 el olie, arachide-  
300 g rijst  
5 dl santen  
1 ui

Bereidingstijd: 30 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snipper de ui.  
Pel de knoflook af.  
Hak de knoflook ragfijn.  
Verhit de olie.  
Fruit de ui in de olie tot hij glazig ziet.  
Scheep 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 min. zachtjes gaar koken.  
Neem de deksel van de pan.  
Scheep de rijst met een grote (vlees)vork om.  
Laat de rijst even droogstomen.  
Scheep de rijst in een voorverwarmde kom.

### Tips:

Nasi koening past uitstekend bij gerechten met varkensvlees òf met kip. Bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.  
Nasi koening krijgt een nog kruidiger smaak wanneer u tegelijk met de koenjit ook nog 1 tl kerrie djawa toevoegt.

## Nasi koening IV.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Conimex

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1½ tl koenjit  
2 el olie, arachide-  
300 g rijst  
5 dl santen  
1 ui

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.

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 min. 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.

### Tips:

Nasi koenig past uitstekend bij gerechten met varkensvlees òf met kip. Bij voorkeur gerechten waarin geen santen is verwerkt.  
Nasi koenig krijgt een nog kruidiger smaak wanneer u tegelijk met de koenjit ook nog 1 tl kerrie djawa toevoegt.

## Nasi met vleesreepjes en boontjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

250 g hamlappen  
250 g haricots verts  
2 el ketjap asin  
2 tn knoflook  
1 zk mix voor nasi goreng  
2½ el olie, wok-  
1 paprika, rode  
1 paprika, gele  
1 peper, rode  
350 g rijst, basmati-  
3 el seroendeng  
100 g taugé  
175 g uien  
- zout

### Bereiding.

Snipper de uien.  
Snipper de knoflook.  
Ontzaad de peper.  
Snijd de peper in ringetjes.  
Snijd de hamlappen in stukjes.  
Wel de mix.  
Maak de haricots verts schoon.  
Snijd de paprika in stukjes.  
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit de olie in een wok.  
Fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.  
Bak de hamlapjes al omscheppend 5 minuten mee.  
Scheep de geweldige mix, de haricots verts en de paprika erdoor.  
Bak alles tot dat de groenten beetgaar zijn.  
Voeg de rijst, de taugé en de ketjap toe.  
Roerbak tot dat de nasi door en door warm is.

### Wiintip:

Sacred Hill, Licht droge rosé, Australië.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2710  
**Energie kcal:** 645  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 97 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Nasi rames.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Conimex,  
Lifesabout.nl

### Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-  
- boter of olie  
1 tl citroengras,  
gemalen  
1 cm gember, verse  
1 tl gemberpoeder  
1 tl kerrie  
2 el ketjap manis  
400 g kipfilet of kippen-  
dijfilet, in reepjes  
2 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
1 tl komijnzaad,  
gemalen  
1 tl kurkuma  
1 sch melk, kokos-  
200 g nasigroenten  
(tauge, witte kool, prei)  
½ peper, rode, fijn-  
gesneden  
- peper, versgemalen  
350 g rijst  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

*Nasi rames is eigenlijk een kleine rijsttafel op een groot bord. U kunt het zo uitgebreid maken als u wilt. Enkele suggesties: gebakken of geroosterde kippenboutjes (drumsticks), rolletjes gekookte ham of gebraden varkensfricandeau.*

Marineer de kip minstens 15 min. in een mengsel van de fijngesneden knoflook, 1 el ketjap, citroengras en wat peper en zout.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Kook de boontjes in 12 min. beetgaar.

Verhit boter of olie in een grillpan of hapjespan en bak de kipfilet rondom bruin en gaar.

Verhit boter of olie in een wok of hapjespan, verwarm de kerrie in de boter en voeg de nasigroenten toe.

Roerbak de groenten kort en voeg ze aan de rijst toe.

Meng 1 el ketjap door de rijst en kruid deze verder met de kurkuma, het komijnzaad en de

gemberpoeder.

Bak de nasi verder op.

Maal in een blender de halve ui met de rode peper, de gember en de kokosmelk.

Verhit deze boembloe in een koekenpan en bak de sperzieboontjes een paar min. met de boembloe mee.

Serveer de nasi met de ketjap kip en de sajoerboontjes.

### Tip:

Serveer het gerecht evt. met sambal en kroepoek.

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

## Nasi terong - rijst met aubergine.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

## Oosterse rijstsalade.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 33 heerlijke recepten met rijst

### Ingrediënten

1 citroen  
1 el ketjap manis  
2 el mosterd  
½ zk nasi-mix  
4 el olie  
1 paprika, rode  
6 tk peterselie  
50 g pinda's, gezouten  
200 g rijst  
1 sinaasappel  
4 worteltjes

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng 3 dl water aan de kook en roer de mix voor nasi erdoor.

Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 25 min. zachtjes gaar.

Maak de worteltjes en de paprika schoon. Snijd de worteltjes in dunne plakjes en de paprika in kleine stukjes.

Pers de sinaasappel en de citroen uit.

Doe het sap in een slaschaal en roer de mosterd, ketjap en olie erdoor tot een mooie saus ontstaat.

Schep de worteltjes, paprika en de rijst erdoor. Laat de rijstsalade afkoelen (tijdens het afkoelen neemt de rijst al het vocht op).

Knip vlak voor gebruik de peterselie boven de salade fijn.

Schep de peterselie en de pinda's door de rijstsalade.

## Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccolirijst en geroosterde snacktomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

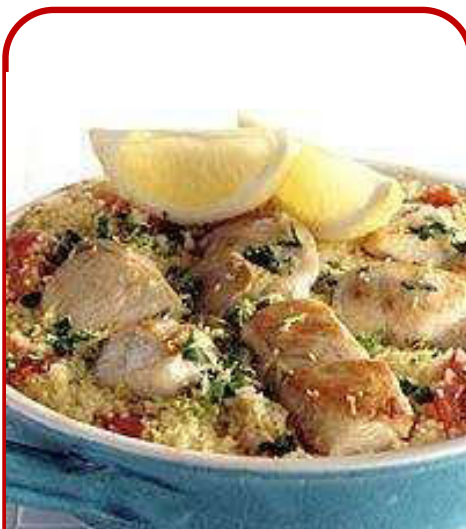
4 el azijn, balsamico-  
200 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
30 g kappertjes  
1 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
- olie, olijf-  
500 g ossenhaas  
- peper  
200 g pesto  
400 g rijst, broccoli-  
200 ml room, kook-,  
light  
1 sjalot, gesnipperd  
10 g tijm  
200 g tomaatjes, snack-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Laat de ossenhaas op kamertemperatuur komen en bestrooi alvast rondom met zout en peper.  
Halveer de snacktomaatjes en leg ze samen met de takjes tijm in een ovenschaal.  
Besprenkel dit met balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper.  
Bak de snacktomaatjes 15 min. in de voorverwarmde oven.  
Fruit intussen de knoflook en sjalot in een scheutje olijfolie.  
Voeg de broccolirijst toe en roerbak 5 min. op een middelhoog vuur.  
Breng de broccolirijst op smaak met kappertjes en pesto.  
Verwarm de room en Parmezaanse kaas in een pannetje.  
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de ossenhaas 4 min. op een hoog vuur.  
Keer de ossenhaas halverwege.  
Leg het vlees te rusten op een bord en dek losjes af met aluminiumfolie (zo blijft het vlees mals en sappig).  
Snijd de ossenhaas in mooie plakken.  
Schep de broccolirijst in een kookring op borden en maak mooie strakke tartaartjes.  
Verdeel de ossenhaas samen met de geroosterde snacktomaatjes over de borden.  
Maak het gerecht af met een lepel Parmezaanse kaas-roomsaus en decoreer met blaadjes basilicum.

Bereidingstijd: 25 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

## Ovenschotel met couscous en kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-  
1 citroen  
250 g couscous  
400 g kipfilet  
250 ml kookroom  
2 el olie, olijf-  
30 g peterselie, verse  
600 g tomaten

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 505  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 51 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verdeel de Kipfilets in 4 gelijke stukken.  
Verhit de olie in een braadpan.  
Bak de kipfilets in 2 min. lichtbruin.  
Verwarm de kookroom met 300 ml water en het bouillontablet in een pan.  
Was de tomaten en snijd ze in stukjes.  
Knip de peterselie fijn.  
Boen de citroen schoon, rasp de schil en verdeel de vrucht in partjes.  
Meng de peterselie met de citroenschil.  
Verdeel de tomaat over de bodem van een ovenschaal.  
Strooi de couscous erover heen.  
Schenk het hete roommengsel over de couscous.  
Leg de kipfilet bovenop de couscous en bestrooi hem evt. met wat zout en peper.  
Doe de ovenschaal afgedekt in de oven en laat het gerecht in 20 min. gaar worden.  
Bestrooi de schotel bestrooien met het peterseliemengsel en serveer het gerecht met de citroenpartjes.

## Pittige kip met rijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Smulweb

### Ingrediënten

- cajunkruiden  
- champignons  
150 g kipfilet  
100 g rijst  
1 pk/pt saus (peper- of champignonsaus)

**Bereidingstijd:** 10-20 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes en kruid het ruim met cajunkruiden.  
Snijd de champignons in schijfjes.  
Kook de rijst.  
Braad de kipfilet gaar en vervolgens de champignons.  
Maak het sausje klaar.  
Schep de kip met champignons op de rijst en giet de saus erover.

### Serveertips:

Met een snelle salade heb je binnen een kwartiertje de schijf van vijf op je bord.

## Pittige mosselspiesjes met saffraanrijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Aziatische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** 24Kitchen, Carta, Estée Strooker

### Ingrediënten

#### Voor de rijst:

300 g rijst, Pandan-  
0,05 g saffraan

#### Voor de pittige mosselen:

1 tn knoflook  
1 limoen  
2 kg mosselen  
- olie, olijf-  
1 peper, rode  
1 ui

#### Voor de zoetzure salade:

1 komkommer  
½ bs koriander  
1 limoen  
- olie, olijf-  
1 peen, winter-  
2 el siroop, gember-  
  
- mosselpan  
- spiesjes

### Bereiding.

#### Rijst.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Voeg de saffraan en de rijst toe aan het water en kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Breng de rijst op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

#### Pittige mosselen.

Verhit een mosselpan.

Was de mosselen in ruim koud water.

Verwijder kapotte of openstaande exemplaren en gooi ze weg.

Verwijder de 'baard' aan de buitenkant van de goede mosselen en giet de mosselen af.

Verhit een scheut olie in een mosselpan en schep de mosselen erin.

Leg de deksel op de pan en laat ze ca. 1 min. garen.

Roer de mosselen door elkaar en leg de deksel weer op de pan.

Gaar de mosselen ca. 1 min.

Giet de mosselen af, maar bewaar het kookvocht.

Pel en snipper de helft van de ui.

Pel en hak de knoflook fijn en meng die in een grote kom met de gesnipperde ui.

Halveer een rode peper, hak de helft fijn en meng die met de ui en knoflook.

Rasp de limoen boven de kom en voeg de olijfolie toe.

Breng het op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Haal de mosselen uit de schelp en meng ze door de marinade.

Prik vijf mosselen aan een spiesje en ga zo door tot de mosselen op zijn.

Verhit een scheut olie in een pan en bak de spiesjes kort.

Blus ze af met het mossel(kook)vocht en het limoensap.

Laat het ca. 3 min. inkoken.

#### Zoetzure salade.

Snijd de andere helft van de ui in dunne ringen. Hak de andere helft van de rode peper en meng die met de ui, het sap van een halve limoen, de gembersiroop en de olijfolie in een kom.

Rasp de wortel en de komkommer en voeg het toe aan de kom.

Hak de koriander fijn, voeg die toe en meng alles goed door elkaar.

Breng de salade op smaak met een beetje zout.

**Bereidingstijd: 30 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**

---

**Serveren.**

Schep de rijst in het midden van het bord.  
Leg de mosselspiesjes er bovenop en de salade ernaast.  
Giet een beetje ingekookte mosseljus over de mosselen en garneer het geheel met koriander.

## Poké bowl met zalm en avocado.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

½ avocado, in plakken  
1 el azijn, witte wijn-  
1 el mayonaise  
1 el olie, zonnebloem-  
65 g rijst, witte  
2 el sojasaus  
1 ui, lente-/bos-, in ringetjes  
100 g wortels, geraspt  
1 zalmfilet

### Bereiding.

Kook de rijst.  
Bestrijk de zalm rondom met olie.  
Verhit intussen een grillpan en gril hierin de zalm in circa 4 min. rondom goudbruin (de zalm mag nog een beetje roze van binnen zijn).  
Meng de sojasaus, mayonaise en azijn tot een dressing.  
Spoel de rijst, zodra hij gaar is, even af onder koud water.  
Laat goed uitlekken en schep de rijst in een kom.  
Snijd de zalm in plakken.  
Verdeel de zalm, wortel, avocado en bosui over de rijst.  
Besprenkel naar smaak met de dressing.

72

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 880  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 62 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 53 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 8 g  
**Vezels:** 8 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 3,4 g

## Rijst.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Indische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

---

### Ingrediënten

**300 g rijst, witte**  
**- 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 verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Spoel de rijst in een zeef onder koud stromend water tot het water helder is.

Breng de rijst in 7 dl kokend water met wat zout op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook.

Zet, als er putjes in het rijstoppervlak komen, na ± 10 min., de rijst op een vlamverdeler en laat hem zachtjes in nog 15 minuten gaar en droog koken.

## Rijst koken (magnetron).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
Bron: Smulweb

### Ingrediënten

- rijst  
- water  
- zout

Bereidingstijd: 20-30 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Dit levert weliswaar geen tijdwinst op, maar wel een prachtige rulle en droge rijst. De bereidingstijd in de magnetron is afhankelijk van de hoeveelheid. Hoe meer, hoe langer ook de bereidingstijd.*

Doe de rijst met de aangegeven hoeveelheid water (zie schema) in een magnetronschaal. Dek de schaal af met een deksel of magnetronfolie.

Zet de schaal in de magnetron.

Schakel de magnetron in op 700 watt en stel de bereidingstijd volgens het schema in.

Laat de rijst hierna nog 5 min. nagaren en schep de rijst nog even om.

Schema rijst koken in de magnetron			
Persoon	Rijst	Water	Tijd
1	75 g	200 ml	10 min.
2-3	150 g	325 ml	13 min.
3-4	225 g	475 ml	17 min.

## Rijst met kip Hawaii.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Sportgericht kookboek**

---

### **Ingrediënten**

- ananasschijven  
1 bouillonblokje  
- kerriepoeder  
2 kipfilets  
150 g rijst, zilvervlies-  
- room, culinair  
300 g sperziebonen

---

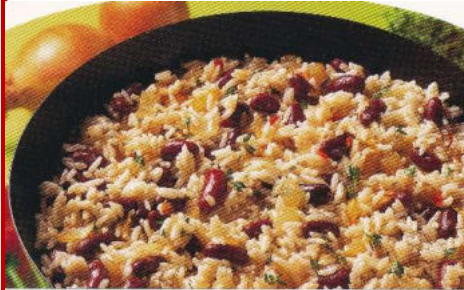
**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 358**  
**Eiwit: 37 g**  
**Koolhydraten: 39 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 6 g**  
**w/v verzadigd: 1 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: 8 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

Zet water op voor de rijst, inclusief bouillonblokje.  
Zet water op voor de sperziebonen.  
Snijd de kip in blokjes, kruid deze en bak de kip goudbruin.  
Voeg de room en ananas toe aan de kip en laat nog 3 min. op laag vuur staan.  
Kook de rijst volgens de verpakking en giet af.  
Kook de sperziebonen 5 min. en giet af.  
Voeg de sperziebonen toe aan het kipmengsel.

## Rijst met tijm en bonen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 blk bonen, kidney-  
1 el olie, maïskiem-  
1 peper, chili-, kleine, rode  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
350 g rijst, lange korrel-  
2 el santen  
1 bs tijm  
1 ui  
- zout

**Voorb.tijd:** 15 min.  
**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2080  
**Energie kcal:** 495  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 89 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 8 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Scheur de tijmblaadjes af.  
Snijd ze fijn.  
Spoel de bonen af met koud water.  
Laat ze uitlekken.  
Pel en snipper de ui.  
Halveer de chilipeper in de lengte.  
Verwijder de zaadjes.  
Snijd de peper fijn.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak de ui glazig.  
Neem de ui uit de pan.  
Maak de wok schoon.  
Kook de rijst in de wok volgens de  
aanwijzingen op de verpakking.  
Voeg als het water kookt de tijm toe en zet het  
vuur lager.  
Meng er 5 min. voor het einde van de kooktijd  
de bonen door.  
Giet de rijst en de bonen af en doe ze weer in  
de wok.  
Voeg het uienmengsel en de santen toe en roer  
goed door elkaar.  
Breng op smaak en serveer.

### Tips:

Voeg eens tegelijk met het uienmengsel  
kleingesneden, uitgelekte ananasstukjes toe.  
Serveer de rijst bij gebraden varkenskoteletjes  
of runderbiefstukjes. Een koud biertje smaakt  
er heerlijk bij.

## Rijstcharlotte met peertjes.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 el boter  
1 citroenschil  
2 eiwitten  
4 bld gelatine, witte  
1 pk lange vingers  
½ tl maïzena  
½ l melk  
80 g rijst, dessert-  
80 g suiker  
- stoofpeertjes, gare of  
een blik peren op sap  
  
- charlottevorm  
(bakvorm)

**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.

Vet de vorm in en bekleed hem met de lange vingers (met de suikerlaag naar buiten).  
Breng de melk met de citroenschil aan de kook, voeg de rijst toe en laat die, onder af en toe roeren, in ca. 1 uur tot pap koken.  
Week de gelatine.  
Sla de eiwitten stijf.  
Snijd de peertjes fijn en verwarm ze in hun kookvocht.  
Bind de saus met de maïzena.  
Verwijder, als de rijst alle melk heeft opgenomen, de citroenschil.  
Los de uitgeknepen gelatine in 1 el kokend water op en roer dit goed door de rijst.  
Schep de suiker en de eiwitten voorzichtig door de rijst en doe de massa over in de vorm.  
Laat het in de koelkast in ca. 2 uur goed koud worden en opstijven.  
Haal de charlotte vlak voor het serveren uit de vorm en serveer hem met de warme peertjes en de saus.

### Tip:

Gebruik, als er geen stoofpeertjes voorhanden zijn, een blik peren op sap.

## Rijstepap met boerenjongens.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
Stormvrouwe

---

### Ingrediënten

1 dl boerenjongens  
4 schf citroen  
¼ tl kaneelpoeder  
2 dl melk  
50 g rijst, dessert-,  
kortkokende  
1 dl room, slag-  
25 g suiker  
(- suiker, bruine)

---

**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.

Breng de rijst met de melk, de slagroom, de kaneel, 2 citroenschijfjes en de suiker aan de kook en laat het geheel onder af en toe roeren in ca. 15 min. gaar worden.

Schep de rijstepap in dessertschaaltjes, Schep de boerenjongens erover en garneer met de resterende schijfjes citroen (of met bruine suiker).

## Rijstevlaaitjes.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 6-8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

250 g bloem  
50 g boter  
1 ei  
20 g gist  
1 dl melk, lauwe  
50 g suiker, basterd-,  
witte  
1 mp zout

#### Voor de vulling:

50 g chocolade, pure  
3 eieren  
1 l melk  
250 g paprijs  
3 dl room, slag-  
100 g suiker  
1 zk suiker, vanille-  
3 el suiker, basterd-

#### Voor de garnering:

- fruit

### Bereiding.

Verbrokkel de gist boven een deel van de lauwe melk.

Zeef de bloem in een kom en maak in het midden een kuiltje.

Giet het gistmengsel daarin en laat het zo staan tot zich belletjes vormen.

Voeg de overige ingrediënten toe en kneed het tot een soepel deeg.

Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek ca. 1 uur rijzen.

Kneed het deeg opnieuw door en rol het op een met bloem bestoven werkvlak tot 8 ronde lapjes uit.

Beboter de vlaaivormpjes, bedek ze met de deeglapjes en snijd overtollig deeg weg.

Prik met een vork enkele malen in het deeg van de bodems en laat de vlaaibodems nogmaals onder de vochtige doek ca. 30 min. rijzen.

Kook intussen een dikke pap van de rijst, suiker, vanillesuiker en melk.

Splits de eieren.

Neem de pan van het vuur en roer de dooiers één voor één door de pap.

Klop de eiwitten stijf en schep ze door de rijstepap.

Verdeel de rijst over de bodems en bak de vlaaitjes in 20 min. in een op 2000C voorverwarmde oven gaar.

Neem de vlaaitjes uit de oven en laat ze op een rooster afkoelen.

Klop de slagroom met de basterdsuiker stijf. Rasp de chocolade.

Spuut met de slagroomsput de rijstevlaaitjes met zigzagbewegingen vol slagroom.

Bestrooi de vlaaitjes met de chocolade en garneer ze met vruchten.

**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 verzadigd:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Rijstsalade met koriander.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Vrouw

### Ingrediënten

150 g garnalen, gare  
150 g hamblokjes  
½ zk ijsbergsla  
4 el olie, olijf-  
1 el kerriepoeder  
2 el ketjap  
1 komkommer,  
ongeschild, in blokjes  
1 zk koriander  
1-2 limoenen, in partjes  
4 el limoensap  
1 kblk maïs  
1 paprika, rode, in  
reepjes  
200 g rijst  
30 g rozijnen  
1 tl sambal

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verhit de olie.  
Bak de kerriepoeder 1 min. in de hete olie.  
Voeg de gekookte rijst toe.  
Bak de rijst 2 min.  
Laat de rijst afkoelen.  
Wel de rozijnen 10 min. in een kopje kokend water.  
Laat de rozijnen uitlekken.  
Meng de ham, garnalen, rozijnen en groenten door de rijst.  
Maak een dressing van de sambal, ketjap, en limoensap.  
Druppel de dressing over de rijstsalade.  
Strooi de koriander over de rijstsalade.  
Serveer de rijstsalade met de extra partjes limoen.

### Tips:

Ook lekker met een kant-en-klare Oosterse dressing.  
Vervang de garnalen door kleingesneden zalm.

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 443  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 56 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
LekkerEnSimpel.com

### Ingrediënten

1½ el crème fraîche  
150 g kip, gerookte  
¼ komkommer  
1½ el mayonaise of  
halvaise  
- peper, snufje  
150 g rijst  
50 g rucola  
½ ui, rode  
- zout, snufje

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op het pak.  
Snijd ondertussen de gerookte kip en komkommer in kleine blokjes.  
Snipper het rode uitje.  
Meng de mayonaise met de crème fraîche en een snufje zout en peper in een bakje.  
Als de rijst gekookt en afgekoeld is, meng je deze met de kip, komkommer, rucola, rode ui en het sausje.  
Meng alles goed door elkaar.

### Tip:

Breng de rijstsalade eventueel verder op smaak met kruiden, zoals verse bieslook, paprikapoeder of knoflookpoeder.

## Rijstschotel uit warme landen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ad Janssen

### Ingrediënten

400 g bonen, kidney-  
4 pl ham, gekookte  
1 el kerriepoeder  
3 el olie  
2 paprika's, rode  
1 pepertje, chili-  
400 g rijst  
100 g room, zure  
2 uien  
- 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de paprika's schoon.  
Snijd de paprika's in blokjes  
Snijd het chilipepertje zeer fijn.  
Pel en snipper de uien fijn.  
Kook de rijst in water met wat zout.  
Verwarm de olie.  
Fruit de uien en het pepertje in de olie.  
Voeg de kerriepoeder en paprika toe.  
Laat alles op een zacht vuur ongeveer 10 minuten garen.  
Voeg de zure room toe.  
Voeg de kidneybonen toe.  
Voeg de gekookte rijst toe.  
Breng het geheel aan de kook.  
Breng het gerecht op smaak met wat zout.  
Rol de plakjes gekookte ham op.  
Serveer het rijstgerecht in een schaal of op borden.  
Leg de plakjes ham er bovenop.

## Rijstwafel met appel en geitenkaas.



**Menugang:** Tussendoortje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 appel  
12 spr bieslook, verse  
4 el bloemenhoning,  
vloeibare  
1 el citroensap  
100 g geitenkaas,  
zachte (bijv. Bettine  
Blanc)  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
4 rijstwafels (Snack-a-  
Jack apple)

### Bereiding.

Verwarm de grill voor.  
Schil de appel.  
Snijd de appel in vieren.  
Verwijder het klokhuis uit de appel.  
Snijd de appel in dunne plakjes.  
Besprenkel de appel met citroensap  
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.  
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.  
Druppel de honing over de geitenkaas.  
Plaats de wafels ca. 2 minuten onder de hete grill.  
Garneren de wafels met bieslook en versgemalen peper.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 390  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** -g  
**Zout:** - g

## Risotto I.



**Menugang:** -  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

300 g risottorijst  
(Arborio)  
1 ui  
40 g boter  
1 dl wijn, witte  
± 1 l bouillon, vlees-  
40 g kaas, Parmezaanse  
- peper  
- 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snipper de ui heel fijn.  
Smelt de boter.  
Fruit de ui op laag vuur zacht en glazig, maar niet bruin.  
Voeg de rijst toe aan de ui.  
Bak de rijst al omscheppend mee tot de korrels glazig zijn.  
Voeg de witte wijn toe.

*De rijst borrelt nu flink op, dus pas op voor spetters!*

Roer de rijst regelmatig om tot het meeste van het vocht is opgenomen.  
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe aan de rijst.  
Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bouillon bijna door de rijst is opgenomen.  
Roer de rijst regelmatig door.  
De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn en een romige consistentie hebben (na 20-25 minuten).  
Roer tenslotte de kaas door de rijst tot de kaas is gesmolten.

## Risotto II.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Susan Raterink

### Ingrediënten

250 ml bouillon, zonder zout  
1 snf marjolein  
½ paprika  
- peper  
50 g risotto, ongekookte  
125 g tartaar of gerookte kip  
1 tomaat  
½ blk tomatenpuree  
1 ui (ca 100 g)  
- 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de tomaat, paprika en ui in blokjes.  
Bak het gehakt (zonder boter) in de pan rul.  
Of snijd de kip in blokjes.  
Voeg de ui en de paprika toe.  
Bak dit even mee.  
Voeg daarna de ongekookte risotto rijst, tomatenblokjes en de tomatenpuree toe.  
Bak deze ook even mee, totdat de rijst doorschijnend begint te worden.  
Voeg daarna 200 ml bouillon toe (kruidenbouillon van een tablet).  
De rijst zal het vocht opnemen, dus houdt het in de gaten.  
Op het moment dat het vocht grotendeels verdwenen is, kan je meer bouillon toevoegen.  
Blijf voortdurend roeren.  
Laat de rijst zolang koken als op de verpakking staat.  
Voeg naar smaak zout, peper en marjolein toe.

## Risotto met kip.



**Menugang:** -  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Lisa Biondi

### Ingrediënten

1 stgl bleekselderij  
30 g boter  
- kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
½ kip of 200 g kipfilet  
3½ dl kippenbouillon  
(van tablet)  
- peper  
175 g rijst, risotto-  
(bijv. Arborio)  
150 g tomaten,  
(ontvelde), rijpe, in  
stukjes  
1 ui  
½ gls wijn, witte, droge  
1 wortel

### Bereiding.

Ontvel en ontbeen de halve kip en snijd het vlees in stukjes.  
Snijd de wortel en de bleekselderij in kleine stukjes en snipper de ui.  
Smelt de boter in een braadpan en bak de groenten daarin aan.  
Doe de stukjes kip erbij en bak die, af en toe omscheppend, op niet te hoog vuur 15 min. mee.  
Voeg de witte wijn toe en laat hem verdampen.  
Doe de stukjes tomaat erbij en laat weer 5 min. sudderen.  
Strooi er ruim peper over.  
Doe er dan de rijst bij, laat even bakken.  
Voeg dan de helft van de bouillon toe.  
Roer door en laat zonder deksel verder koken.  
Roer regelmatig en voeg weer een scheutje bouillon toe.  
In totaal moet de rijst 20 min. koken.  
Roer aan het eind een paar lepels Parmezaanse kaas door de risotto en dien op, met nog wat kaas in een schaalje erbij.

### Tip:

Lekker met een salade, bestaande uit Romeinse bindsla, gemengd met rucola en een uitje.

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Risotto met kip en paddenstoelen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hoogvliet

### Ingrediënten

50 g boter  
1 l bouillon, kippen-  
400 g champignons,  
schoongeveegd, in  
kwarten  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
200 g kipdijfilets, in  
blokjes  
200 g paddenstoelen,  
gemengde, grof  
gesneden  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie,  
fijngenhakt  
300 g rijst, risotto-  
2 sjalotjes, gesnipperd  
4 tk tijm, gerist  
150 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.  
Voeg de sjalotten toe en fruit die ca. 3 min.  
Voeg de paddenstoelen, champignons en tijm toe en bak het ca. 5 min. op een hoog vuur.  
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.  
Schep de paddenstoelen uit de pan en houd ze apart.  
Bak in dezelfde pan de kip in ca. 5 min. rondom gaar en goudbruin. Breng ook de kip op smaak met zout en versgemalen peper.  
Schep de kip uit de pan bij de paddenstoelen.  
Voeg de overige boter en de rijst toe aan de pan en bak het al roerend 3 min., tot de korrels een beetje glazig zijn.  
Voeg de wijn toe en roer tot deze is opgenomen.  
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen. Herhaal dit ca. 20 min., tot de rijst gaar is.  
Voeg de laatste 5 min. de champignons en de kip toe en warm het geheel nog even door.  
Neem de pan van de warmtebron en voeg bijna alle Parmezaanse kaas toe.  
Laat het afgedekt 3 min. staan.  
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.  
Bestrooi het gerecht met wat extra Parmezaanse kaas en de peterselie.  
Serveer direct.

### Tip:

Wil je deze paddenstoelenrisotto nog meer paddenstoelensmaak geven? Gebruik dan paddenstoelenbouillon in plaats van kippenbouillon.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 610  
Eiwit: 30 g  
Koolhydraten: 64 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 64 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 23 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: 3,1 g

## Risotto met rucola en zalm .



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

20 g boter  
720 ml bouillon,  
tuinkruiden- (tablet)  
1 citroen  
30 g kaas, Parmezaanse  
1½ tl knoflookpuree  
- peper  
1 pk rijst, risotto-  
(Lassie)  
125 g rucola  
200 g zalm, gerookte  
1 ui

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1745  
**Energie kcal:** 415  
**Eiwit:** 22 g  
**Koolhydraten:** 52 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snipper de ui.  
Pers de citroen uit.  
Snijd de zalm in reepjes.  
Rasp de kaas.  
Smelt de boter in een ruime pan.  
Fruit de ui met de knoflook al omscheppend goudgeel en glazig.  
Voeg de risotto toe.  
Bak de korrels tot ze glazig zien.  
Voeg de bouillon toe.  
Breid de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de rucola met een heel scherp mes in stukjes.  
Neem de pan van het vuur.  
Schep er de rucola, het citroensap, de zalm en peper naar smaak door.  
Laat de rijst nog 5 min. nagaren.  
Bestrooi de rijst met de kaas.  
Serveer direct.

### Tip:

Lekker met doperwtjes met fijngesneden basilicum.

### Wijntip:

Macon-Village, droge witte wijn, Frankrijk.

## Risotto van tomaat en courgettes.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl,  
WeightWatchers

### Ingrediënten

270 ml bouillon,  
groente-  
2 courgettes  
4 el kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
2 kol margarine  
1 kol olie, plantaardige  
2 kol oregano, vers of  
gedroogd  
- peper, versgemalen  
160 g rijst, risotto-,  
ongekookt  
4 tomaten  
1 ui  
80 ml wijn, witte, droge  
- zout

### Bereiding.

Snipper de ui.  
Pers het teentje knoflook uit.  
Snijd de tomaten en de courgettes in reepjes.  
Bak de ui, de knoflook en de rijst in olie totdat  
de rijst glazig wordt.  
Voeg 50 ml wijn en 50 ml bouillon aan het  
rijstmengsel toe (blijf goed roeren totdat de  
rijst het vocht heeft opgenomen).  
Herhaal dit totdat alle wijn en bouillon  
opgebruikt is.  
Meng de courgette en de tomaten door het  
geheel en laat dit nog 3-5 min. sudderen.  
Roer de margarine en 3 el Parmezaanse kaas  
goed door elkaar en breng het op smaak met  
versgemalen peper, zout en oregano.  
Bestrooi, voor het serveren, het gerecht met de  
resterende Parmezaanse kaas.

**Vorb. tijd:** 40 min.  
**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Riz à la Flamande - rijst op zijn Vlaams.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekker Antwerpen

### Ingrediënten

1 l melk  
125 g rijst, dessert-  
1 pt saffraan  
125 g suiker  
- suiker, bruine  
- vanillepuddingpoeder  
1 vanillestokje

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de rijst in een pan met koud water.  
Laat de rijst 1 minuut koken.  
Spoel de rijst af onder koud stromend water.  
Laat de rijst uitlekken.  
Breng de melk aan de kook.  
Voeg de rijst bij de kokende melk.  
Laat de rijst zachtjes gaar koken.  
Voeg tijdens het kookproces het vanillestokje en saffraan toe aan de rijst.  
Voeg , na ongeveer 15 minuten, de suiker toe aan de rijst.  
Blijf steeds goed roeren met een houten lepel zodat de pap niet aanbrandt.  
Controleer voortdurend de dikte.  
Bind de nog vloeibare rijstpap met wat vanillepuddingpoeder.  
Roer de rijstpap koud, eventueel in een ijsbad.  
Schik de rijstpap op een bordje.  
Serveer de bruine suiker apart bij de rijstpap.

## Saté met sambalrijst en kroepoek.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Carta**

### Ingrediënten

1 el chilisaus  
1 tl citroensap  
1 el ketjap  
½ tl ketoembar  
200 g kippenvlees  
- kroepoek  
2 tl laos  
- pindasaus (kant-en-klaar of zelfgemaakt)  
200 g rijst  
1 el sojasaus  
1 el suiker  
3 uien  
300 g varkenshaas  
- zout

### Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes.

Pel de uien.

Snijdt de uien fijn.

Stamp de kruiden fijn.

Vermeng de kruiden met het vlees, ketjap en citroensap.

Laat de marinade goed in het vlees trekken.

Rijg het vlees aan pennen.

Rooster de pennen saté.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Roer de chilisaus door de rijst.

Serveer de saté met de rijst, pindasaus en kroepoek.

**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 verzadigd: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Snelle nasi met kip en gebakken banaan.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

2 bananen  
500 g groenten, bami-  
en nasi-  
400 g kipfilet  
2 tl komijn, gemalen  
4 el olie, zonnebloem-  
1 prei  
300 g rijst, zilvervlies-  
1½ el suiker, basterd-,  
donkere

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 578  
**Eiwit:** 32 g  
**Koolhydraten:** 81 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 12 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit in een wok 2 el olie.

Bak de kipfilet in 3 min. bruin.

Voeg de groenten toe en bak in 5 min.

beetgaar.

Pel de bananen.

Snijd de banaan in stukken van 3-4 cm en halveer deze in de lengte.

Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.

Bak de bananen in 2 min. per kant bruin.

Bestrooi de banaan met de basterdsuiker en bak nog 1-2 min., tot de suiker is gesmolten.

Giet intussen de rijst af en laat goed uitlekken.

Schep de rijst met de komijn door de kip en groenten en bak nog 2 min. op hoog vuur.

Voeg peper (of sambal) naar smaak toe.

Schep de nasi op 4 borden en leg de gebakken banaan erbij.

## Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

2 bananen, bak-  
360 g bonen, witte, (in pot)  
4 eieren, witte  
2 tn knoflook  
2 limoenen  
150 ml olie, olijf-, milde  
4 el olie, zonnebloem-  
2 tl oregano, gedroogde  
½ peper, Adjuma  
1 peper, rode  
- peper, versgemalen  
15 g peterselie, platte, verse  
200 g rijst, pandan-  
1 tomaat, tros-  
1 ui, middelgrote  
1 ui, rode  
(- zout)

### Bereiding.

*Tacu tacu is een Peruaans restjesgerecht, ontstaan in de periode van de slavernij. Officieel gaan er mayocobabonen, aji amarillopeper en limo-chilipeper in. Hier zijn die vervangen door witte bonen, rode chili en adjumapeper.*

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet de rijst af en hou de rijst apart.  
Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.  
Snijd de peterselie fijn.  
Pers de limoenen uit.  
Roer de ui, peper en de helft van de peterselie met ½ van de olijfolie door het limoensap tot een salsa en breng het evt. op smaak met zout. Hou de salsa apart.  
Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken.  
Snipper de rode ui.  
Snijd de tomaat in kleine blokjes.  
Pers de tenen knoflook uit.  
Snijd het steeltje van de halve adjumapeper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn.  
Verhit ½ van de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.  
Bak hierin de ui 3 min.  
Voeg de knoflook, adjumapeper en oregano toe en bak die 2 min. mee.  
Roer de tomaat erdoor en bak die 3 min. mee.  
Voeg de bonen toe, plet ze met een lepel en zet het vuur uit.  
Roer de rijst erdoor.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout en laat het 15 min. staan.  
Pel ondertussen de bakbananen en halveer ze in de breedte en daarna in de lengte.  
Verhit de 1/2 van de zonnebloemolie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de stukken banaan in 7 min. goudbruin en gaar (keer ze regelmatig).  
Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan.  
Vorm met een grote lepel 4 porties (per 4 personen) van het rijst-bonenmengsel en druk ze uit tot samenhangende, dikke koeken.  
Bak ze in 5 min. rondom krokant (tacu tacu); doe dit eventueel in porties.  
Verhit ondertussen in een andere koekenpan de rest van de zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak 4 spiegeleieren.

**Bereidingstijd: 40 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 940**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 91 g**  
**w/v suikers: 23 g**  
**Natrium: 80 mg**  
**Vet: 54 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 9 g**  
**Vezels: 9 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

Verdeel de tacu tacu over 4 borden. Leg de bananen erbij, schep de salsa ernaast en leg er een gebakken ei op.  
Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

## Thaise biefstuksalade met witte rijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

400 g biefstuk  
1 bk groenten, roerbak-,  
Thaise  
1 bk koriander  
2 limoenen  
1 bk munt  
3 el olie, wok-  
1 peper, rode  
200 g rauwkost, zomerse  
400 g rijst, panda-  
6 el saus, soja-

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 601  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 86 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.  
Snijd ondertussen de biefstuk in lange, dunne plakjes van ca. ½ cm.  
Haal de blaadjes van de takjes koriander en munt los.  
Hak de steeltjes van de koriander fijn.  
Halveer de rode peper, verwijder de witte zaadjes en hak de peper fijn.  
Was de limoenen.  
Rasp de schil en pers de limoenen uit.  
Verhit de olie in een wok.  
Roerbak de plakjes biefstuk en rode peper naar smaak 3 min. (hoe meer rode peper ....oe heter het gerecht.  
Voeg de Thaise roerbakgroenten, gehakte koriandersteeltjes en limoenschil toe.  
Roerbak het geheel 1 min.  
Zet het vuur af.  
Voeg de rauwkost, het limoensap, de sojasaus en de koriander- en muntblaadjes toe.  
Verdeel de rijst over 4 grote kommen en schep er de biefstuksalade op

### Tips:

Vervang de biefstuk door reepjes kip en roerbak de kip 7 min.

## Tomatenrijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1½ bouillonblokje vlees-  
2 tn knoflook, uitgeperst  
2 tl marjolein, gedroogde  
- olie, olijf-, Griekse, extra  
vergine  
2 tl oregano, gedroogde  
- peper, zwarte, versgemalen  
300 g rijst, snelkook-  
2-4 drp tabasco  
1 gbl tomatenpuree  
±8 dl water  
- zout

### Bereiding.

Breng het water aan de kook en los de bouillonblokjes en de tomatenpuree erin op. Breng de tomatenbouillon op smaak met de knoflook, de tabasco, de marjolein en de oregano.

Breng de bouillon aan de kook.

Strooi de rijst in de bouillon en breng het geheel opnieuw aan de kook.

Laat de rijst koken totdat hij door en door gaar is (kijk voor het aantal minuten op de verpakking).

Tomatenrijst mag iets gaarder zijn dan beetgaar; liever iets plakkerig dan helemaal rul. Als de rijst gaar is, is al het water opgenomen. Het kan zijn dat je de laatste minuten nog een beetje water moet toevoegen omdat het geheel te droog dreigt te worden.

De rijst moet lekker smeugig zijn.

Proef de rijst en voeg eventueel nog wat zout en/of peper toe.

Maak hem helemaal af met een forse scheut olijfolie.

### Tip:

Gebruik verse kruiden als je die kunt krijgen.

**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 verzadigd:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

1 appel  
4 karbonades, rib-  
2 el olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
250 g rijst, noten-  
50 g rozijnen, blanke  
2 el  
sinaasappelmarmelade  
2 sinaasappels  
1 tl tabasco  
1 el tomatenketchup  
- zout

**Bereidingstijd: 35 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 verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

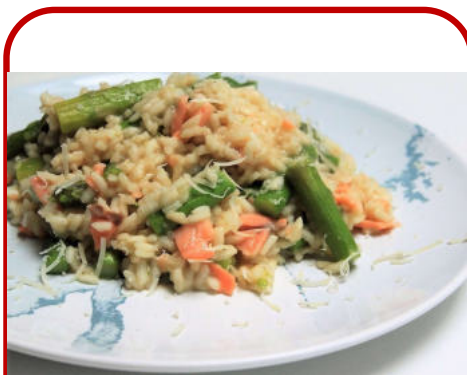
### Bereiding.

Boen de sinaasappels schoon.  
Rasp 1 el van de schil van de sinaasappels.  
Pers de sinaasappels uit.  
Verwarm de ½ van het sinaasappelsap met de rozijnen (niet laten koken).  
Laat de rozijnen even wellen.  
Bestrooi het vlees met zout.  
Meng de rest van het sinaasappelsap met de sinaasappelrasp, tomatenketchup, marmelade en tabasco.  
Bestrijk het vlees met dit mengsel.  
Laat het vlees intrekken.  
Kook de notenrijst.  
Schil de appel.  
Rasp de appel grof.  
Verhit een grillpan.  
Bestrijk de grillpan met olie.  
Rooster de karbonades 6-8 minuten per kant.  
Keer het vlees regelmatig om.  
Meng de appel, paprikapoeder en rozijnen door de gare rijst.  
Serveer de rijst en de rozijnen bij de karbonades.

### Tips:

Vervang de karbonades eens door dikke plakken varkenshaas (rooster deze 3-4 minuten per kant).  
Neem in plaats van notenrijst eens wilde rijst en voeg 50 g gehakte walnoten toe.

## Visrisotto.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 bs asperges, groene  
(of 300 g courgette)  
1 tn knoflook, uitgeperste  
100 g mosselen, gekookte  
3 el olie, olijf-  
- peper  
300 g rijst, risotto-  
1 sjalot, gesnipperd  
2½ dl visfond (uit een pot)  
½ l water  
1½ dl wijn, witte, droge  
400 g zalmfilet, in stukjes  
- zout

### Bereiding.

Snijd de asperges (of de courgette) in stukjes en kook ze in het water 3 min. voor.  
Laat ze uitlekken en bewaar het kookvocht.  
Fruit de sjalot met de knoflook in de olijfolie olijfolie glazig.  
Voeg de risottorijst toe en roerbak het geheel ± 3 min.  
Voeg gedurende ± 15 min. al roerend in delen het aspergevocht, de visfond en de wijn toe.  
Voeg pas meer vocht toe als de laatste toevoeging door de rijst is opgenomen.  
Roer er na 10 min. de asperges, de zalmfiletstukjes en de gekookte mosselen door en laat die meegaren.  
Breng het totaal op smaak met zout en peper.

**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

## Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gabriele Sponza

### Ingrediënten

#### Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-  
- bouillon, vlees-  
1/2 gls kaas,  
Parmezaanse  
1 kp olie, olijf-  
1 1/2 gls rijst, risotto-  
1 ui  
1 kp wijn, witte  
4 zeebaarsfilets

#### Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie  
4 blk feta  
3 el kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
1 kp olie, olijf-  
2 tomaten  
2 venkels

### Bereiding.

#### Zeebaars met risotto:

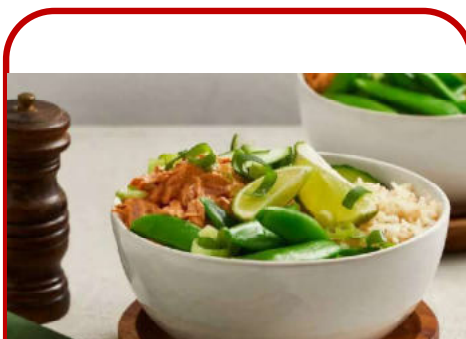
Breng de vleesbouillon aan de kook.  
Pel en snipper de ui.  
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.  
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.  
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.  
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.  
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.  
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

#### Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.  
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.  
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.  
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.  
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.  
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.  
Schenk de pesto erover.  
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.  
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.  
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.  
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Voorb. tijd: - min.  
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

## Zilvervliesrijst-bowl met tonijn en sugarsnaps.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

1 komkommer  
1 limoen  
4 el mayonaise  
1 el olie, sesam-  
300 g rijst, zilvervlies-  
(1 tl sambal)  
400 g sugarsnaps  
2 bl tonijn, op olie,  
uitgelekt  
3 uitjes, lente-/bos-, in  
ringen

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 585  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 64 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 23 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** 155 g  
**Zout:** 1 g

### Bereiding.

Kook de rijst.

Kook de sugarsnaps ca. 4 min. en spoel ze af met koud water.

Halveer de komkommer, verwijder met een lepeltje de zaadlijsten en snijd hem in halve maantjes.

Meng de mayonaise met evt. de sambal, de sesamolie en het sap van een 1/2 limoen.

Meng de helft van de saus en de helft van de bosui door de tonijn en breng de tonijn op smaak met zout en peper.

Schep de rijst in kommen en verdeel de sugarsnaps, komkommer en tonijn erover.

Besprenkel de kommen tenslotte met de overige dressing en bosui.

Snijd de rest van de limoen in partjes en leg ze erop.

### Tip:

Bestrooi het gerecht eens met sesamzaad..

## Zoete citroenrisotto met kaneel en vanille.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

60 g boter  
2 citroenen  
1½ el crème fraîche  
- frambozendessertsaus  
8 dl melk, volle  
200 g rijst, risotto-  
1 vanillestokje  
60 g suiker

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng de melk met het vanillestokje tegen de kook aan en laat het op laag vuur ± 10 min. trekken.

Neem het vanillestokje uit de melk, snijd het overlangs half door en schraap het merg eruit. Voeg het merg aan de melk toe en houd de melk apart.

Boen de citroenen goed schoon en rasp het geel van de schil.

Verhit de boter in een pan met dikke bodem en schep de rijst erdoor.

Bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zijn.

Voeg de citroenrasp en 1 dl van de melk toe (pas op voor spatten!) en roer de rijst om.

Laat de rijst op niet te hoog vuur in een open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.

Voeg dan beetje bij beetje de melk toe.

Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bijna door de rijst is opgenomen.

Roer de rijst regelmatig door.

De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn en een romige massa vormen.

Roer de suiker en de crème fraîche door de rijst en laat de risotto tot lauwwarm afkoelen.

Schep de rijst in schaaltes en schenk er wat van de frambozensaus over.

## Zoetzure kip met rijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

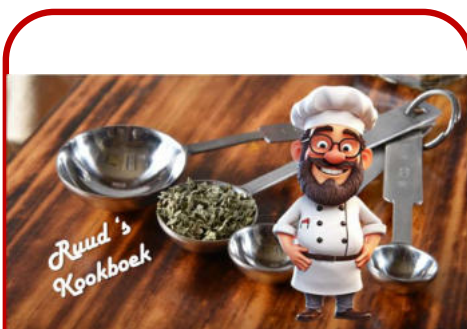
840 g abrikozen, halve,  
op siroop  
3 el azijn  
2 el boter  
150 ml ketchup,  
currykruiden-  
500 g kipfilet  
2 paprika's, groene  
300 g rijst, zilvervlies-,  
snelkook

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezen:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de kipfilet in stukken van ca. 5 cm.  
Besmeer de kipfilet met 2 el kruidenketchup (per 4 personen).  
Maak de paprika schoon en snijd in stukken.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de kipfilet in ca. 3 min. rondom bruin.  
Bak de paprika ca. 2 min. mee.  
Laat de abrikozen uitlekken en vang het sap op.  
Voeg 150 ml abrikozensiroop (per 4 personen), azijn en de rest van de ketchup aan de kip toe.  
Laat het geheel ca. 10 min. onafgedekt sudderen.  
Warm de laatste minuut de abrikozen mee.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Serveer met de rijst.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

