

Recepten

Verzameling van beschreven Indische gerechten in de “Veldpost”

Inhoud

“Selamat Makan” (“smakelijk eten”) no. 1 (december 2004)	1
“Selamat Makan” (“smakelijk eten”) no. 2 (maart 2005).....	3
“Selamat Makan” no. 3 (mei 2005)	5
Over sojabonen en sambal	5
“Selamat Makan” nr. 4 (juli 2005).....	8
“Selamat Makan” nr 5 (september 2005)	10
“Selamat Makan” nr. 6 (november 2005)	12
“Selamat Makan” nr.7 (januari 2006)	14
“Selamat Makan” nr.8 (mei 2006).....	16
“Selamat Makan” nr. 9 (juli 2006).....	17
“Selamat Makan” nr. 10 (jan 2007).....	18
“Selamat Makan” nr.11 (mei 2007)	19
“Selamat Malam” nr. 12 (september 2007	20
Soto Ayam (gekruide kippensoep)	20
“Selamat Makan nr. 13 (januari 2008).....	22

“Selamat Makan” (“smakelijk eten”) no. 1 (december 2004)

Daar onze kookclub voorlopig geen nieuwe leden kan aannemen, zal ik in de komende “Veldposts” Indische recepten plaatsen, zodat als u weinig bekend bent met de Indische keuken u de gerechten kunnen uitproberen. Uitgebreide Indische rijsttafel, zoals u deze in een Indisch restaurant in Nederland voorgeschoteld krijgt, is een koloniale uitvinding. De Indonesiërs zelf eten over ‘t algemeen rijst met veel minder gerechten, behalve dan bij speciale gelegenheden. Eten en lekkere hapjes klaarmaken behoort tot de Indonesische cultuur en toch zijn er maar weinig te dikke mensen in Indonesië te vinden!

Vanaf 1972 is de Bahasa Indonesia de officiële taal in Indonesië. Nu wordt in Nederland in restaurants en winkels meestal nog Pasar Maleis gebruikt voor gerechten en ingrediënten. De namen hiervan zal ik in de Bahasa Indonesia schrijven met tussen haakjes erachter het oude Pasar Maleis en eventueel de vertaling. Dit heeft het voordeel, dat als u op vakantie naar Indonesië gaat, weet wat er op de menukaart (daftar makanan) staat. Allereerst moeten we natuurlijk weten hoe rijst wordt gekookt en als het gelukt is, maken we er nasi goreng van (nasi = rijst, goreng = bakken). Voor de hoeveelheid rijst gaan we uit van 100 g. per persoon. Welke handelingen moet u verrichten:

- wassen: de rijst moet u met koud water goed wassen (toevoegen / afgieten enz.) totdat het water bijna niet meer troebel is;
- water toevoegen: u voegt nu zoveel water bij de rijst, totdat er ongeveer 3 cm water boven de rijst staat. Men zegt ook wel: “voeg per 100 g rijst 2 deciliter water toe. Doe er een beetje zout bij.
- vóórkoken: u zet de pan zonder deksel op een middelgroot vuur en laat de rijst met zo nu en dan roeren rustig aan de kook komen. Dit moet inderdaad rustig en niet gehaast gebeuren, anders verbrandt de rijst onder in de pan tot een zwarte koek. Tijdens het koken wordt langzamerhand het water door de rijst opgenomen. De rijst zal op een gegeven moment aan het oppervlak zichtbaar worden en op een gegeven moment ontstaan er “kookkuiltjes” in de rijst. Nog enkele minuten al roerende doorkoken en dan de deksel op de pan doen.

N.B. Als u in het bezit bent van een stoompan, dan is dit het moment om de rijst in de stoompan te doen en verder gaar te laten stomen. U hebt er dan ook geen omkijken naar, het wordt vanzelf gaar! Hebt u geen stoompan, dan gaat u verder volgens ‘t volgende punt.

- nastomen in de pan: u doet de pan met deksel erop op het kleinste vuurtje dat u hebt. Na 15-20 minuten roert u de rijst los en proeft gelijk of ze gaar is (geen harde kern meer heeft).en sluit de pan weer en doe het vuur uit. De rijst wordt verder vanzelf gaar door de aanwezige stoom in de gesloten pan.

De rijst moet nog een beetje kleverig zijn als ze gaar is. De nasi goreng maken we in een wok of wajan (wadjan), dat maakt ‘t roeren een stuk eenvoudiger. In iedere supermarkt zijn tegenwoordig enkele schappen met Indische producten en daar kunt u kant en klare mixen van groenten en kruiden voor “nasi goreng” vinden. Afhankelijk van de supermarkt vindt u daar producten van o.a. Conimex, Go-Tan, Sarirasa en Koningsvogel e.a.; de recepten en ingrediënten verschillen een beetje van elkaar. Ze zijn bedoeld voor 4 personen, dus u gaat uit van 400 g rijst (ongekookt gewicht). Wat u teveel maakt, kunt u in de diepvries bewaren en later in de magnetronoven opwarmen. In Indonesië eet men vaak nasi goreng als ontbijt, als sarapan zoals ze dat noemen. Als u uitgaat van rauw vlees, dan moet u de in kleine blokjes of reepjes gesneden vlees in de wok in wat olie eerst gaar braden en dan pas de kruidenmix en groenten er bijdoen! De nasi goreng kunt u b.v. eten met krupuk udang (kroepoek oedang = kroepoek van garnalen), met acar (atjar = groenten in zuur) en sambal ulek (sambal oelek = gemalen Spaanse peper), welke in dezelfde schappen in de supermarkt zijn te krijgen!



Charly Meulemans

“Selamat Makan” (“smakelijk eten”) no. 2 (maart 2005)

Speciaalzaken

Ik neem aan dat het “rijst koken” voor u geen problemen meer heeft! In supermarkten is het aanbod van Indische producten nogal beperkt, dus stel ik voor dat u eens een bezoek brengt aan de speciaalzaken, zoals Toko Murah aan de Genneperweg 22A (Franz Lehaarplein) of Sang Lee in de Verwerstraat 106 (nu 2008 op de Woenselse Markt!), beide in Eindhoven. Dan leert u daar de weg ook kennen tussen de grote hoeveelheden Indische en Chinese producten, want voor onderstaande recepten moet u toch naar deze speciaalzaken toe. We gaan de volgende gerechten klaarmaken (de recepten zijn voor 4 personen of porties) en eten dat met witte rijst (nasi putih¹)

Sayur² lodeh (sajoer lodeh) – groenten, témpé³ en bamboe shoots⁴ (rebung) in

kokossaus;

Babi⁵ kecap⁶ (babi ketjap) – varkensvlees in kecap / gembersaus;

Sambal⁷ ulek⁸ (sambal oelek) – gestampte spaanse peper;

Krupuk udang⁹ (kroepoek oedang) – kroepoek van garnalen;

Dit eten we met witte rijst (nasi putih)

Sayur lodeh: we gaan uit van een pakje (plastic zakje) kant en klare kruiden van Sarirasa en volgen de gebruiksaanwijzing op de verpakking. U hebt daarbij de volgende ingrediënten nodig:

1 pakje kruiden voor sayur lodeh (boemboe¹⁰ sajoer lodeh) van Sarirasa (groen etiket!);

1 klein blikje(± 230g) gesnipperde bamboo shoots (sliced), dat is rebung in de Bahasa Indonesia;

150 g sperzieboontjes;

¼ van een témpé blok (bij Toko Murah kunt u een ½ blok témpé kopen!);

1/5 blok santan¹¹ (kokos crème) (1 blok weegt 200 g, ze liggen in de koelvitrine)

Verder kunt u voor de bereiding de gebruiksaanwijzing op de verpakking volgen. De rest van de santan kunt u voor een volgende keer in de koelkast bewaren. Als u nog témpé over hebt, dan kunt u dit in dunne plakken snijden (± 3 mm dik) en dit 15 minuten in een marinade van zout en tamarinde leggen en daarna (eerst laten uitlekken!) in wat hete olie bakken tot ze goudbruin zijn. U hebt daarmee témpé goreng¹² asam¹³/garam¹⁴ gemaakt, welke heerlijk bij de rijsttafel smaakt! De keuken tamarinde kunt u ook bij de speciaalzaken in een pot kopen en goed in de koelkast bewaren.

Babi kecap (babi ketjap) – varkensvlees in kecap saus

Dit is een heel eenvoudig recept waar weinig werk aan is. Hier hebt u het volgende voor nodig:

500 g Varkensvlees (ham- of speklappen)

½ kopje zoete kecap (ketjap manis¹⁵)

2 teentjes knoflook

3 fijngesneden gemberbolletjes uit een pot gember in siroop
2 eetlepels gembersiroop uit bovenstaande pot
zout en peper naar smaak (of behoefte!)

Bereiding: Het varkensvlees wordt in kleine blokjes gesneden, daar wat zout en peper over gedaan. Met de knoflookpers de teentjes knoflook over de vleesblokjes uitpersen. De blokjes vlees even goed met deze ingrediënten vermengen en wat aanbraden in wat margarine. Dan zoveel heet water toevoegen dat het vlees net onder het vocht staat. Voeg daaraan toe de zoete kecap (ketjap manis), gember stukjes en de gembersiroop. Laat het gerecht op een klein vuur

gaan sudderen met deksel op de pan. Zo nu en dan kijken of er niet te veel vocht is verdampt, anders weer wat water toevoegen.

N.B. Let op, u moet voor dit gerecht zoete kecap hebben (ketjap manis), prima merken zijn b.v. “Kakki Tiga” of “Tjap A”

Sambal ulek (sambal oelek) kunt u kant en klaar in potjes kopen evenals de reeds gebakken **krupuk udang** (kroepoek oedang)

Met bovenstaande kunt u nu uw boodschappenlijst voor de speciaalzaak wel in elkaar zetten lijkt mij zo! En wens ik u natuurlijk veel genoegen met ‘t koken en “selamat makan”!

Charly

Woordenlijst: ¹putih – wit, nasi putih – witte rijst, ²sayur (sajoer) – groenten in veel vocht (geen soep!), sayur lodeh – groenten in kokossaas, ⁴rebung – bamboe scheuten, ⁵babi – varkensvlees, ⁶kacap (ketjap) – sojasaus, ⁷sambal – Spaanse peper, ⁸ulek (oelek) – gemalen, ⁹udang (oedang) – garnaal, ¹⁰bumbu (boemboe) – kruiden, ¹¹santan – kokosmelk, ¹²goreng – bakken, ¹³asam – tamarinde, ¹⁴garam – zout, ¹⁵manis – zoet.



Charly

“Selamat Makan” no. 3 (mei 2005)

Over sojabonen en sambal

Producten van sojabonen (*kacang kedelai*, *kacang* = boon, ook wel *pinda's*) zijn erg populair in Indonesië en erg gezond. Het bevat hoogwaardige eiwitten en oliën en veel voor ons lichaam noodzakelijke mineralen en B-vitaminen. Van sojabonen wordt o.a. tahu (tofu – bij de Chinezen) en témpé gemaakt. Tahu is wrongel gemaakt van sojabonenmelk en kan in blokken van 500 g in de toko's (*toko* = *indische winkel*) gekocht worden. Tahu is een vervanger voor vlees en vis, maar dan vegetarisch! Tahu kan net als vlees gebakken en gekookt worden en zelfs tot een soort gehaktballen worden gemaakt. Het lekkerste is om verse tahu te kopen. Témpé is een ander product gemaakt van gekookte gehalveerde sojabonen die door een fermentatieproces aan elkaar hechten. De buitenzijde van témpé doet een beetje denken aan schimmelkaas. Témpé kunt u in blokken kopen van ongeveer 500 g. Als dit voor u teveel is, kunt u bij toko Murah een half blok kopen (niet bij Sang Lee!). In “Selamat Makan” no. 2 hebt u in de sayur lodeh ook al témpé verwerkt. Ook de bekende soja-saus (*kecap of ketjap*), de naam zegt 't al, is een product van sojabonen en te krijgen als zoete (*manis*) en zoute (*asin*) versie. De kecap manis is de meest gebruikte. Spaanse pepers (*lombok of cabai*) worden in Indonesië in de meeste gerechten gebruikt. Zijn de Spaanse pepers fijngewreven of verwerkt, dan noemt met dit *sambal*, zoals de bekende *sambal ulek* (ulek is eigenlijk de behandeling in een vijzel met stamper). Spaanse pepers (*Capsicum annum*) komen oorspronkelijk uit Mexico (reeds verbouwd door de Azteken!) en zijn in de 16^{de} eeuw waarschijnlijk door Spaanse kolonisten naar Indonesië gebracht. De lomboks zijn 6 – 10 cm lange slanke vruchten, die kleuren kunnen hebben van groen, geel, oranje tot scharlaken rood. Op de zaterdagse Woenselse markt kunt u ze in grote hopen zien liggen. In de groenten-afdeling van Sang Lee ziet u ook hele kleine lombokjes liggen (van zo'n 2 à 3 cm lengte). Denk niet “hoe kleiner hoe fijner”, want bij Spaanse pepers geldt “hoe kleiner en groener hoe heter”. Deze kleine variëteit (*cabai rawit* of *lombok setan*, *setan* = *duivel*) bevat een hoge concentratie aan capsaïcine de stof die lomboks zo heet maakt. Als u beginnening bent met Indisch koken, gebruik deze cabai rawits dan voorlopig niet! De “hete” stof zit voornamelijk in de zaadlijsten van de vrucht. Als u voor een gerecht verse lomboks wilt gebruiken en het niet al te heet wil maken, snij de lomboks dan overlans door en schraap de zaden eruit. Zorg er wel voor dat u niet per ongeluk met uw vingers aan uw ogen komt, want dat doet behoorlijk pijn! Hebt u bij het eten een “te hete” hap genomen, probeer dan niet om dit met een slok water of drank weg te werken, want dat maakt 't alleen erger! Neem een hap rijst, dat werkt beter. Velen denken dat zo'n “hete brei als sambal” wel ongezond zal zijn. Het tegenovergestelde is waar! Bij de WHO en de farmacologie (medicijnenleer) staan de Spaanse pepers hoog op de lijst van geneeskrachtige planten. Het is een algemeen stimulerend middel voor de

bloedcirculatie en voorkomt aderverkalking. Het is bekend dat in landen waar veel pepers worden gegeten het sterftcijfer aan ziekten van hart en bloedvaten lager ligt. Als u een gevoelige maag hebt, dan kunt wel iets last krijgen van te veel sambal!

Met bovenstaande korte verhandeling over twee heel belangrijke ingrediënten van de Indische rijsttafel hoop ik wat “onwetendheid” en “twijfel” te hebben weggenomen. Trouwens rijst zelf is heel makkelijk verteerbaar, denk maar aan rijst als bekende “zieken-kost”.

Sambalans. In de toko is een grote verscheidenheid aan “kant en klare” sambal gerechten in potjes te vinden met diverse smaken. De meest eenvoudige is sambal ulek (pure sambal smaak),. Dan bijvoorbeeld: heel fris “sambal jeruk” (*jeruk = citrusvrucht*) en “sambal gandaria” (*gandaria = kleine zure Indische vrucht*); aromatisch is “sambal peteh” (*peteh zijn sterk geurende bonen*); pikant zijn “sambal udang” (*udang zijn garnalen*) en “sambal trasi” (*trasi of trassie is een onmisbaar product voor Indische gerechten gemaakt van gefermen-teerde garnalen verkrijgbaar in blokjes of pastavorm*), en zo zijn er nog veel meer!

Sambal goreng ? (*goreng = bakken*)

Een sambal goreng is een wokgerecht met veel sambal erin. U kunt eigenlijk overal een sambal goreng van maken en zelf lekkere combinaties verzinnen (risico: soms smaakt 't nergens naar!). Op de “puntjes” komt dan te staan waar de sambal goreng van gemaakt is. Gaat u een uitgebreide Indische rijsttafel in een echt Indonesisch restaurant eten (dus niet bij de Chinees, ook lekker maar niet Indisch!), dan ziet u op het menu (*daftar makanan*) een hele reeks sambal gorengs staan. Bij de “kant en klare” kruidenmengsels in de toko vindt u altijd één voor sambal goreng. Zo ook van Sarirasa, kruiden mengsel nr. 10 (*Sambal goreng*), daar gaan we het volgende van maken:

Sambal goreng udang/peteh (met garnalen/petehbonen) (voor 4 personen)

De gebruiksaanwijzing welke op 't pakje staat is iets veranderd en aangepast en luidt:

- fruit de inhoud lichtbruin in ca 2 eetlepels zonnebloemolie (enkele minuten roerbakken),
- voeg vervolgens 1½ kopje water toe en laat 't even warm worden,
- voeg dan toe, de 250 g gepelde garnalen (Hollandse garnalen hebben de beste smaak), de inhoud van een klein blikje (nettogewicht 170 g) peteh bonen, een ¼ blok (=50 g) *santan* (kokoscreme). Laat 't mengsel een tijdje (10-15 minuten) sudderen op een klein vuur. Voeg wat water toe als de saus te veel indikt.
- Voeg als laatste 200 g taugé toe en laat het nog enkele minuten sudderen, dan is het gerecht klaar.

Om de rijstmaaltijd niet al te droog te laten zijn, is 't wel fijn als we er een sayur bij hebben. De **sayur lodeh** van "Selamat Makan"nr. 2 (Kruidenmengsel Sarirasa nr. 14) kunt u iets wijzigen door de témpé te vervangen door gebakken tahu en de sperziebonen te vervangen door spitskool of Chinese kool. De *rebung* of bamboe shoots kunt u eruit laten. De tahu snijdt u in kleine blokjes (1 x 1 x 3 cm) en bakt ze heel kort (enkele minuten) in hete olie, niet te lang anders worden ze taai.. Door 't bakken valt de tahu niet uit elkaar in de kokende sayur!
Eet smakelijk en tot volgende keer!



Charly

“Selamat Makan” nr. 4 (juli 2005)

Een recept voor de barbecue

Wilt u deze zomer op uw barbecue vlees roosteren met een Indische smaak, dan kunt u onderstaand recept eens uitproberen. In de marinade gebruiken we ketumbar (koriander) en jintan (komijn), twee aromatische veel in Indonesische recepten gebruikte kruiden

In de “westerse” keuken worden tegenwoordig al heel wat kruiden en specerijen gebruikt. Veel van de specerijen die u normaal gebruikt, zoals peper, nootmuskaat en kruidnagel komen uit de tropen en natuurlijk ook uit Indonesië. Verschillende hiervan, vooral kruidnagel, zijn geschiedkundig gezien nogal “emotioneel beladen” en behoren nu niet tot de mooiste periode van de Nederlands-Indische geschiedenis. Om het monopolie voor de handel in kruidnagel in handen te krijgen en te houden, heeft de VOC in ’t begin van de 17^{de} eeuw behoorlijk “huisgehouden” rond de Molukse eilanden. In die tijd kostte 1 kg kruidnagel meer dan 1 kg goud!

Saté van lamsvlees

Dit recept kunt u ook gebruiken voor andere vleessoorten, zoals varkensvlees, kip, rundvlees of kalkoen apart of gemengd in dezelfde pot met marinade. Heel bekend in Indonesië is saté kambing (*kambing = geit*) en daar lamsvlees ongeveer hetzelfde smaakt is mijn keuze gevallen op lamsvlees (lamsbiefstuk kunt u heel voordelig halen bij de Moslimslager). De vleesjes moet u 24 uur in de marinade (in de koelkast!) laten intrekken. Zoals u ziet, ben ik uitgegaan van een wat grotere hoeveelheid vlees want meestal wordt toch met mooi weer gebarbecued met kinderen en/of kleinkinderen.

Ingrediënten

± 1 kg lamsbiefstuk	1 kopje kecap manis (zoet!)
2 grote uien uit een flesje)	2 e.l. gula jawa (de vloeibare vorm)
5 teentjes knoflook	sap van een halve citroen
2 afgestr. e.l. ketumbar	rode wijn
2 afgestr. e.l. jintan	zout en peper
zonnebloemolie	

Bereidingswijze:

□ Voorbereiding van ‘t vlees: Het lamsvlees snijden we in blokjes van zo’n 2 x 2 cm.

□ Maken van de marinade:

In een kom doen we de gesnipperde uien en knoflook. Daarbij komen nog de ketumbar, de jintan, zout en peper, de kecap, het citroensap en gula jawa (Javaanse suiker). Dit mengsel roeren we goed en doen daarbij de gesneden blokjes vlees. Nu doen we er zoveel rode wijn bij (dit is dus niet Indonesisch!) dat de vleesjes onder de marinade staan. Dit mengsel goed roeren en voor 24 uur in de koelkast laten inwerken.

□ De volgende dag worden de vleesjes aan de barbecuepennen geregen. Of als u in het bezit bent van een speciale saté-barbacue, aan bambu satéstokjes geregen (ook in de Indische toko te koop). Van te voren hebben we de bambustokjes in warm water gelegd, zodat ze water op kunnen nemen en minder snel verbranden op het satérooster. De speciale saté-barbecuetjes (afm. ± 13 x 30 cm) zijn verkrijgbaar in de

Indische winkels en kunnen met normale houtskool worden gebruikt. Doordat ze zo smal zijn, verbranden de stokjes niet! Op een grote barbecue kunt u beter gewone metalen pennen gebruiken.

□ De marinade gooien we niet weg, maar gebruiken deze tijdens het roosteren om de saté te bevochtigen (met bijvoorbeeld een kwastje).

U kunt de saté's natuurlijk met rijst eten, maar ook met stokbrood en salades!
Smakelijk eten en tot de volgende keer.



Charly

“Selamat Makan” nr 5 (september 2005)

Tumis sayuran dengan udang (gebakken groentenschotel met garnalen)

Wat het gerecht betreft gaan we deze keer een beetje op de Indo-Chinese toer. Zoals u misschien weet, wordt het overgrote deel van de handel (middenstand) in Indonesië bedreven door Chinezen of afstammelingen daarvan (Indo-Chinezen). Er zijn daarom in Indonesië veel Chinese restaurants die zich goed aangepast hebben aan 't land. Tegenwoordig zijn er ook veel Chinese restaurants waar “halal” maaltijden voor de moslims verkrijgbaar zijn.

U vindt in het gerecht geen Indische kruiden, want de bleekselderij en paprika zijn al kruidig genoeg van zichzelf. Het gebruik van vé-tsin is echt “Chinees” en het gebruik van sherry maakt het iets minder “halal”!

Ingrediënten

De aangegeven hoeveelheden zijn ruim voldoende voor twee personen, misschien houdt u nog een hapje over voor de volgende dag.

250 g gepelde garnalen	½ t.l. trassi
4 á 5 stengels bleekselderij	1 maggiblokjes
1 paprika's	1 of 2 e.l. kecap manis
100 g taugé	2 e.l. droge sherry
1 grote versnipperde ui	1 t.l. ve-tsin
2 teentjes knoflook	zonodig wat maizena
zout en peper naar smaak	

Bereidingswijze:

- **voorbereiding garnalen:** De uit de diepvries komende garnalen doen we in een vergiet en overgieten ze met heet water uit de kraan om ze goed te laten ontdooien. We laten het water goed uitlekken en zetten de garnalen even opzij.
- **voorbereiding van de groenten:** De stengels van de bleekselderij breken we van de onderkant van de stronk af en wassen ze goed af. Dan snijden we de stengels dwars op de lengterichting in reepjes met een dikte van ± 4 mm af. De paprika's worden gewassen en doorgesneden en ontdaan van alle pitten. De paprika snijden we in reepjes van ± 1,5-2 cm breedte en halveren de reepjes daarna. De taugé wordt schoongemaakt en gewassen. De uien en knoflook geschild en gesnipperd.
- **nu het gerecht maken:** In wat olie (niet te weinig, want de groenten worden hier ook in gebakken!) fruiten we de uien en de knoflook. Na even roerbakken doen we daar de trassi, de ve-tsin en de garnalen bij en roerbakken even verder. Dan kunnen we de bleekselderij en de paprika toevoegen. Verkruiemel het maggiblokje met de vingers over de groenten. Nu een flinke tijd roerbakken om de groenten beetgaar te krijgen. Dan doen we pas de taugé erbij.
- **gerecht afmaken:** Voeg nu de kecap en de sherry toe en meng het goed met de groenten en roerbak nog even. U kunt het nog aanwezige vocht nog indikken met een maizena-papje. Bij te weinig vocht eerst wat water toevoegen. Het gerecht eten we met witte rijst; daarbij kunt u bijvoorbeeld nog sambal (één van de vele soorten!), krupuk, zoete serundeng en een potje acar op tafel zetten.

Papaya als toetje

Gaat u zaterdags naar de Woenselse markt, dan ziet u steeds meer tropische vruchten verschijnen welke goed betaalbaar zijn. Zo ook papaya's en hier kunt u een lekker toetje van maken. Hiertoe schilt u de papaya flink dik af totdat het zalmkleurige vruchtvlees zichtbaar is. U halveert de papaya in de lengterichting en haalt met een plastic lepeltje de zwarte pitten eruit. Nu snijdt u de papaya in kleine blokjes en doet ze in een kom. Over de papaya blokjes strooit u suiker en flink wat citroensap en plaatst de kom in de koelkast. We hebben dan een heerlijk koel toetje voor na 't eten! Smakelijk eten en tot de volgende keer!



Charly

“Selamat Makan” nr. 6 (november 2005)

Bent u al bedreven in het koken van rijst? Als het nog steeds niet lukt, dan heb ik de volgende tip voor u. Een kleine investering is dan wel de moeite waard. Bij o.a. de Media Markt, die nieuwe enorme zaak naast de parkeergarage in Eindhoven, kunt u elektrische rijstkokers kopen die automatisch de rijst voor u kookt. Dat scheelt een heleboel werk, zeker als u bezoek krijgt en zeker wil zijn dat de rijst goed gaar is en dan van de juiste consistentie.

In de meeste gebruiksaanwijzingen staat een afwijkende verhouding van de rijst en water, waardoor de rijst veel te droog wordt. De rijst wordt afgemeten met een plastic kommetje. De juiste verhouding is: één kommetje rijst op 1½ kommetje water (en niet minder). Bij de rijstkoker wordt een plastic bekertje geleverd en een plastic rijstlepel, deze laatste moet u bij het omscheppen gebruiken anders gaat de anti-aanbaklaag stuk

De rijst moet wel van tevoren gewassen worden totdat het waswater bijna helder is (doet u dit niet, dan ontstaat er teveel schuim onder het glazen deksel dat probeert de pan uit te komen!). Het afwaswater laat u goed weglopen, doet de rijst in de pan met 1½ x zoveel water (volumeverhouding) iets zout erbij, het deksel erop, en zet de schakelaar op koken. Het “kind kan de was doen” of te wel “u hoeft niets meer te doen! De rijst wordt voor u gekookt en wanneer het zover is, gaat de schakelaar automatisch op de “opwarmstand”.

Nog een “tip”: bij de Aldi kunt u doosjes met 500g Pandanrijst (“THAI”) kopen, dit is heel luxe rijst, heerlijk van smaak, die u NIET hoeft te wassen. Dat is dus weer een handeling minder!

En nu nog een recept! We gaan de winter in en dat betekent dat de zon geen ultraviolette stralen B (in vak jargon UVB) meer bevat, tenzij u in zuidelijke landen of in de tropen gaat “overwinteren”! Deze stralen hebben we nodig om vitamine D₃ in de huid aan te maken. U weet wel de vitamine tegen o.a. osteoporose en zo. Nu zijn vissen zo’n beetje de enige dieren die zelf vitamine D₃ kunnen aanmaken zonder zon (zoogdieren zoals wij kunnen dat niet!). Als kind moesten we vroeger “levertraan” slikken, maar in plaats daarvan kunt u in de wintertijd ook veel vis eten en dat is nog lekker ook!

Besengek van vis

Besengek is de algemene naam voor vlees dat is klaargemaakt met kokos en kurkuma (wij noemden dat in onze jeugd “gele vleesjes”)

Omdat de stukken vis eerst gebakken moeten worden, nemen we daarvoor een stevige vis zoals tilapia of roodbaars of anders kabeljauw.

Ingrediënten voor 4 personen:

500 g vis	meel (voor het korstje van de vis)
3 teentjes knoflook	1 ei
¼ blok santan (kokosmelk)	zout en peper naar smaak
1 volle t.l. kunyit-poeder (kurkuma)	1 t.l. trassi (gefermenteerde garnalenpasta)

1 volle t.l. jintan (komijn)
potje)

1 e.l. keuken tamarinde (asam uit

1 volle t.l. ketumbar (koriander)

Bereidingswijze:

- Voorbereiding van de vis: De verse vis drogen we eventueel met keukenpapier en snijden het in kleinere stukken (van zo'n 5 á 6 cm lang). We halen de stukken door het geklopte ei en vervolgens door de meel en bakken het in hete olie tot ze bruin zien. De gebakken vis bewaren we even in een vergiet.

- Kruiden mengsel klaarmaken: In een kommetje doen we de kunyit, de knoflook (met knoflookpers uitpersen), de ketumbar, de jintan en de trassi en wat zout en peper en mengen dit goed door elkaar.

- Gerecht verder afmaken: In een wajang (of andere pan) doen we wat olie en fruiten het kruidenmengsel daarin. Na wat roerbakken doen we daar de kokosmelk bij (blokje santan eerst in heet water oplossen) en de tamarinde. Dan kan de gebakken vis erbij en we laten het gerecht op niet te groot vuur doorsudderen tot het ingedikt is. Wel even proeven of er nog wat zout bij moet.

N.B.de keukentamarinde kunt u in de Indische winkel in een soort jampotje kopen

Inmiddels hebt u natuurlijk al wat sambalans (diverse potjes sambal) in huis en zoete serundeng en sambal goreng ebbi e.d., de droge gerechten die u lang kunt bewaren. Wilt u er nog een heel eenvoudige sajur bij maken, dan kunt u een kant en klaar pakje sajur lodeh kruiden (van Sarirasa) nemen en dat klaarmaken met alleen gesneden witte kool i.p.v. de andere ingrediënten die op de gebruiksaanwijzing staan. Er moet dan nog wel een stukje santan (kokosmelk) bij.

Smakelijk eten en tot de volgende keer!



Charly

“Selamat Makan” nr.7 (januari 2006)

Juist met Kerst en Nieuwjaar, wanneer ons heerlijke maaltijden en versnaperingen worden voorgezet, weten ze van die leuke berichtjes in de krant te zetten, zoals “Leefstijl van 55-64-jarige Nederlanders in 2002/’03 minder gezond dan in 1992”. De resultaten van dit onderzoek waren o.a. dat in 1992 9,8% van de mannen en 20,5% van de vrouwen te dik (obesitas) waren, in 1992 waren deze percentages respectievelijk 18,4 en 27,5%. We zijn nu weer 4 jaar verder en dan zou het wel eens erger kunnen zijn! (het originele artikel is te vinden in “Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde 2005, vol.149, blz 2973).

Moeten we ons schuldig voelen als we heerlijke Indisch gerechten klaarmaken? Nee hoor, want rijst en de gerechten zijn heel gemakkelijk verteerbaar en veel zijn vegetarisch. Er moet wel een zekere balans aan ingrediënten in zitten, natuurlijk is vis is beter dan vlees.

We houden het deze keer “sober” met veel groenten. Een heel bekend gerecht is gado-gado (menggado betekent “een gerecht apart eten”) een schotel met geblancheerde groenten en pindasaus. U kunt voldoende pindasaus maken en wat te veel is kunt u heel lang in de diepvries bewaren. De gado-gado kunnen we met witte rijst eten.

Gado-gado (gegarneerde groenteschotel met pindasaus).

Ingrediënten (voor 4 personen):

<u>Voor de schotel met garnering:</u>	<u>voor de pindasaus:</u>
100 g taugé	1 pot pindakaas
200 g sperziebonen	1 t.l. trassi
½ bloemkool (alleen de roosjes)	2 fijn gesnipperde uien
¼ Chinese- of savooienkool	2 teentjes knoflook
1 komkommers	½ plak gula jawa
1 verse tahu	2 d.l. sambal ulek
keukentamarinde (in potje)	2 e.l. zoete kecap
2 hardgekookte eieren	wat citroensap
gefruite uitjes	zout en peper naar smaak
krupuk udang	

Vorbereiding van de tahu:

- De tahu wordt in kleine blokjes gesneden en in een marinade gedaan van asam (tamarinde) en zout en een ½ uur laten intrekken.
- In een wajang doen we voldoende zonnebloemolie en verwarmen die goed. Dan worden de blokjes tahu gaar gebakken (niet te lang anders worden het “taaie rakkers”). Doe de gare tahu-blokjes in een vergiet zodat ze de overtollige olie kunnen kwijtraken.

Bereidingswijze van de groenten:

- De groenten worden geblancheerd in kokend water met iets zout erin. Als leidraad kunnen de volgende kooktijden aangehouden worden:

sperziebonen	6	minuten
kool	-	2 „
bloemkool	-	2 „
taugé	-	0,5 „

In bovengenoemde volgorde en op de tijd letvend, kunnen de groenten los van elkaar een grote pan worden klaargemaakt. Met een vergiet het water verwijderen. De taugé hoeft maar even kokend water te “voelen”.

□ De groenten worden op een platte schaal uitgespreid en gearneerd met in plakjes gesneden hardgekookt ei, blokjes gebakken tahu, krupuk, gefruite uitjes en komkommerschijfjes. De saus kunnen we straks over de groenten en garnering doen.

Bereidingswijze van de pindasaus:

Deze saus kunt u het beste in een hoog pannetje klaarmaken, want u zult merken dat aan het einde van het klaarmaken het mengsel “aardig” kan gaan spatten!

□ Doe wat zonnebloemolie in het pannetje en fruit de uitjes en knoflook daarin. Voeg er de trassi en sambal ulek aan toe en roer flink zodat de trassi goed wordt gemengd. Doe dan een ½ liter water erbij, de zoete kecap en de verbrokkelde gula jawa en laat het mengsel warm worden.

□ De pindakaas wordt nu schep voor schep in het hete mengsel gedaan tot ze oplost. Op een gegeven moment wordt het mengsel dik doordat het een emulsie gaat vormen. Dan stopt u met pindakaas toevoegen

□ Voeg er naar smaak wat citroensap en zout en peper, eventueel maggi aan toe.

De pindasaus kunt u over de groenten schotel gieten of apart houden.

Wilt u toch wat “zondigen”, dan kunt u er bijvoorbeeld “babi kecap” bij eten (beschreven in “Selamat Makan nr.2) en natuurlijk allerlei sambalans en droge gerechten.

Smakelijk eten en tot de volgende keer!



Charly

“Selamat Makan” nr.8 (mei 2006)

In Azië zijn producten van sojabonen erg populair; verschillende hebben we al in de Indische keuken gebruikt zoals, tahu, témpé en kecap. Tauco of taotjo is ook weer zo'n product van sojabonen, welke een heel aparte smaak aan vlees kan geven, vandaar het onderstaande recept. Taotjo is een gefermenteerd mengsel van sojabonen (kacang kedele) en suiker. Taotjo kunt u in kleine potjes in de Indische winkel kopen.

Babi tauco (varkensvlees met taotjo)

Ingrediënten (voor 4 personen):

0,4-0,5 kg varkenslappen	2 eetlepels taotjo
2 gesnipperde uien	½ kopje kecap manis
4 gesnipperde teentjes knoflook	52cm verse gember
1 kleine prei	½ t.l. peper
zout naar smaak	zonnebloemolie

Bereidingswijze:

- vlees: Snijd het vlees aan reepjes en bak ze in wat olie bruin.
- kruiden: Fruit de uien en knoflook in een kleine koekepan samen met de gember. Voeg dit mengsel toe aan het gebakken vlees.
- voorbereiding groenten: Maak de prei schoon en snijd ze aan kleine ringen.
- alles bij elkaar: Doe vervolgens bij het vlees/uienmengsel de taotjo, de kecap, zout en peper en iets water en laat het geheel op klein vuur sudderen. Als het geheel teveel inkookt af en toe wat water toevoegen.

Babi taotjo eten we met witte rijst (nasi putih) en u kunt 't heel goed combineren met een groenteschotel als “gado-gado” (“zie Selamat Makan nr.7).

Smakelijk eten!



Charly

“Selamat Makan” nr. 9 (juli 2006)

Deze keer treden een beetje in herhaling door al beschreven recepten aan te halen of iets te veranderen. Dat veranderen van ingrediënten is een veel voorkomende activiteit in de Indonesische keuken ... je hebt zo weer een nieuw recept gemaakt! Daar het nog steeds goed weer is voor de bbq in de tuin verwijs ik naar Selamat Makan nr. 4 waar een recept staat voor saté kambing. I.p.v. kambing (geit) of lamsvlees kunt u nu varkensvlees gebruiken. Hamlappen zijn prima omdat daar wat vet aan zit! Als u het vlees een dag van te voren in de beschreven marinade doet (en in de koelkast zet!), dan smaakt het vlees extra lekker. U hoeft het vlees niet in kleine blokjes te snijden en aan satéstokjes te rijgen maar u kunt ook grote stukken in de marinade leggen, om deze de dag daarop op de bbq te roosteren.

Om bij de witte rijst (nasi putih) een beetje vocht te hebben, kunt u de sayur lodeh, beschreven in Selamat Makan nr.2 iets veranderen door in plaats van tempé stukjes tahu in de sayur te doen. Verder volgt u de aanwijzingen op welke op het pakje van “Sarirasa” staan. Als groenten voegt u toe sperzieboontjes en wat fijn gesneden witte of Chinese kool. De bamboe shoots kunt u eruit laten.

Wilt u nog een kipgerecht erbij maken, dan kijkt u in Selamat Makan nr. 6 waar besengek van vis wordt beschreven. In plaats van vis neemt u nu kipfilet.

U kunt deze maaltijd natuurlijk weer uitbreiden met krupuk en allerlei sambalans en andere droge gerechten, welke u direct in de Indische winkel kunt kopen.

Smakelijk eten en tot de volgende keer!



Charly

“Selamat Makan” nr. 10 (jan 2007)

Babi taotjo (varkensvlees met taotjo)

Het is wel bekend, dat producten gemaakt van sojabonen (kacang kedele) heel gezond zijn. Veel oosterse ingrediënten zijn hiervan gemaakt, zoals tahu, témpé en ketjap. Ook taotjo is een gefermenteerd mengsel van sojabonen, meel en zout met een exotische oosterse smaak. Het is geen “tafelproduct”, maar moet altijd meegekookt worden. U kunt taotjo in blik of in een potje in de Indische winkel kopen. Wat over is kunt u in de koelkast bewaren. Als het recept voor 4 personen teveel is, kunt u wat over is in de diepvries bewaren.

Ingrediënten voor 4 personen:

500 g varkenslappen	2 á 3 e.l. taotjo
2 gesnipperde grote uien	½ kopje ketjap manis
3 gesnipperde teentjes knoflook	3 cm versnipperde verse gember
1 prei	1 t.l. peper
zout naar smaak	zonnebloemolie

Bereidingswijze:

- vlees: Snijd het vlees aan reepjes en bak ze in wat olie bruin.
- kruiden: Fruit de uien en knoflook in een kleine koekenpan samen met de gember.

Voeg dit mengsel toe aan het gebakken vlees.

- voorbereiding groenten: Maak de prei schoon en snijd ze aan kleine ringen.
- alles bij elkaar: Doe vervolgens bij het vlees/uienmengsel de taotjo, de kecap, zout, peper, de prei en wat water en laat het geheel op klein vuur sudderen. Als het teveel inkookt af en toe wat water toevoegen.

Dit vleesgerecht kunt u met gekookte witte rijst eten en eventueel daarbij sayur lodeh klaarmaken uit een “kant en klaar” pakje van Sarirasa. Op de gebruiksaanwijzing staat precies wat u nodig hebt. Vast en zeker hebt u nog wat sambalans, kroepoek en droge gerechten als seroendeng in huis, die smaken er natuurlijk ook lekker bij! Eet smakelijk!



Charly

“Selamat Makan” nr.11 (mei 2007)

Taukwa tauceo (tahu met tautjo en peteh-bonen)

Deze keer een recept uit Maleisië. De taal in Maleisië is de Bahasa Melayu welke op enkele woorden na gelijk is aan de Bahasa Indonesia. In dit recept is taukwa hetzelfde als tahu of tofu en tauceo gelijk aan tautjo in de Indonesische keuken. Verder vertoont de keuken veel overeenkomsten met de Indonesische keuken, maar in het Noorden zijn de invloeden van Thailand heel sterk. Door de eeuwenlange migratie van werklieden uit China en India, is ook dit van grote invloed geweest op de keuken in Maleisië, wat ook aan het gebruik van bepaalde kruiden en ingrediënten is te merken.

Ingrediënten (4 personen):

1 tahu	1 eetlepel Chinese sojasaus (zoute kecap!)
2 teentjes knoflook	1 klein blikjes petehbonen
3 rode fijngesneden lomboks	½ kopje fijngehakte verse selderie
½ eetlepel tautjo	1 kleine fijngesneden prei
1 blikjes krab	

Bereidingswijze:

- Snijd de tahu in kleine blokjes, doe er wat zout over en bak ze even in zonnebloemolie. Zet ze even opzij in een vergiet.
 - Ontpit de lomboks (Spaanse pepers) en snijd ze fijn. Ook het krabvlees wordt fijngesneden.
 - Verhit 2 eetlepels olie en fruit (± 1 minuut) daarin de Spaanse pepers (lomboks), de uitgeperste knoflook (knoflookpers) en de tautjo. Voeg daarna het krabvlees toe. Schep alles al bakkende enige malen goed om en voeg dan de tahublokjes toe.
 - Voeg water en Chinese sojasaus (dit is zoute kecap!) toe en de petehbonen en laat het gerecht pruttelen tot vrijwel alle vocht is verdampt. Schep er vervolgens de selderie en de prei bij en roerbak nog even door. Het gerecht is klaar!
- Dit gerecht kunnen u eten met witte rijst (nasi putih) en eventueel nog wat droge gerechten als serundeng (gekruide kokos met pinda's), ikan teri (kleine zoute gebakken visjes) en atjar (groenten in zuur) en als u het niet heet genoeg vindt, dan nog sambal oelek erbij.

Eet smakelijk!



Charly

“Selamat Malam” nr. 12 (september 2007

Soto Ayam (gekruide kippensoep)

In Indonesië bestaan veel recepten voor soto ayam. Meestal wordt het als een volledige maaltijd beschouwd en dan wordt het gegeten met witte rijst (nasi putih) of met mihoen (rijstnoedels) en gegarneerd met plakjes hard gekookt ei, fijngesneden selderij en gefruite uitjes en eventueel wat sambal oelek erbij. Dit recept is een eenvoudige versie, die we met de mihoen eten, maar als u liever witte rijst klaarmaakt, dan kan dat natuurlijk ook.

Ingrediënten voor 4 personen:

4 flinke kippenbouten boontjes)	200 gr taugé (ontkiemde
3 kippenbouillonblokjes	2 grote prei
4 (fijngesneden) sjalotjes (gefermenteerde	1½ t.l. trassi
3 (fijngesneden) teentjes knoflook zout en peper naar smaak ± 1½ liter water voor de bouillon	1 t.l. ve-tsin
<u>kruiden:</u>	
3 t.l. laospoeder (galangawortel)	4 verse jeruk purut blaadjes (een citrusplant)
3 t.l. kunyit poeder (kurkuma) (laurierblad)	4 verse salam blaadjes
4 t.l. kemirnotenpasta (citroengras)	4 cm verse gember (djahé) 1 stengel verse sereh

Per persoon neemt u 125 g mihoen; de bereidingwijze staat net als bij bami op de verpakking.

N.B. De kruiden in poedervorm, de verse kruiden en een potje kemirnotenpasta kunt u kopen bij b.v. Sang Lee in Eindhoven. Dit geldt natuurlijk ook voor de andere exotische ingrediënten.

Bereidingswijze:

- Zet de kip op met ± 1½ liter water. Daarin doet u ook de 3 kippenbouillonblokjes, de ongesneden salamblaadjes, de jeruk purut blaadjes, en de overlans doorgesneden gemberwortel, de stengel sereh en de 1 t.l. ve-tsin en trek van dit mengsel in 30-40 minuten bouillon. Haal de stukken kip uit de bouillon. Terwijl u het kippenvlees van de botjes afhaalt, laat u de bouillon met de verse kruiden gewoon doorsudderden. Voordat u het kippenvlees weer in de bouillon doet, vist u de kruiden uit de bouillon (die hebben hun dienst gedaan!).
- Snijd de uien en knoflook fijn. Doe in een wajang wat olie en fruit de uien en knoflook. Doe daarna ook de het kruidenmengsel (kunyit, laos, djahé, kemirnotenpasta) met trassi erbij en roerbak dit zo'n 2 minuten. Dit gefruite mengsel doen we bij de bouillon.

Proef of de soto voldoende zout is, is dit niet het geval doe er dan nog één of meer kippenbouillonblokjes bij.

□ De prei snijden we in kleine ringetjes en doen die bij de bouillon. Dit mengsel laten we zeker 10 minuten zachtjes koken. Vlak voor het opdienen doen we pas de schoongemaakte taugé erbij, dan blijft ze knapperig.

Bij het opdienen doen we mihoen in een diep bord en doen daar overheen de soto ayam. Het bord kan verder nog gegarneerd worden met plakjes gekookt ei, versnipperde selderijblaadjes en gefruite uitjes

Smakelijk eten!



Charly

“Selamat Makan nr. 13 (januari 2008)

Rijst eten als warme maaltijd hoeft niet te bestaan uit een groot aantal gerechten. Zo'n rijsttafel met een groot aantal gerechten is een “koloniale” uitvinding, zo wordt er in Indonesië normaal niet gegeten. Twee of drie gerechten zijn al voldoende. Hieronder vindt u er twee die bijvoorbeeld met sambal en atjar een goede combinatie vormen.

Dèngdèng ragi

Ingrediënten (voor 4 personen):

0,5 kg varkenslapjes potje	4 t.l. tamarinde (asam) uit
2 fijngesnipperde sjalotjes (koriander)	4 afgestreken t.l. ketumbar
2 fijngesnipperde knoflookteentjes (komijn)	2 afgestreken t.l. jintan
1 fijngesneden ontpitte Spaanse peper jawa	1/3 plak verkruidde gula- jawa
75 g droge geraspte kokos	1. t.l. zout en wat peper
2 á 3 eetlepels zonnebloemolie	

Bereidingswijze:

- vlees snijden: Het vlees snijden we in zo dun mogelijke plakjes van zo'n 2 bij 5 cm. De truc om vlees zo dun mogelijk te snijden is als 't uit de vriezer komt, dan is het nog een beetje hard, dun snijden is dan heel gemakkelijk
- kruidenmengsel voor het rauwe vlees: in een kom maken we een mengsel van tamarinde en de helft van de opgegeven koriander en komijnpoeder en zout en peper. In dit mengsel doen we het rauwe vlees en mengen het goed en laten dit 15 minuten intrekken.
- vlees met kruiden bakken: In voldoende olie braden we het gekruide vlees tot we zeker weten dat het gaar is. Voeg de gesnipperde uien en knoflook toe en roerbak nog even enkele minuten.
- andere ingrediënten toevoegen: Vervolgens voegen we toe, de geraspte kokos, de rest van de koriander en komijnpoeder, de gula-jawa (Javaanse suiker), de Spaanse peper snippers.
- bruin bakken: kijk of er voldoende olie in de wajang zit en voeg eventueel bij. We blijven nu roerbakken totdat de kokos goudbruin geworden is, dan is het gerecht klaar. Dit gerecht mag koud gegeten worden!

Tumis kangkung met garnalen (tumis betekent fruiten)

Kangkung is een veel gebruikte groente in Indonesië. Ze groeit in moerasachtige gebieden en is zo in het wild te vinden. Ze is bij de toko Sang Lee op de Woenselse Markt (voorheen: Verwerstraat in Eindhoven) te koop, evenals de ander producten uit deze recepten.

Ingrediënten (recept voor 4 personen):

1 á 2 bosjes kangkung pepers	2 fijn gesneden ontpitte Spaanse pepers
2 fijn gesneden sjalotjes	1 t.l. trasi

2 fijn gesneden teentjes knoflook 2 t.l. tauco (Bean sauce uit potje)
1 pakje garnalen (100 g) zonodig wat zout en peper
2 eetlepels zonnebloemolie

Bereidingswijze:

- De kangkung wordt gewassen en schoongemaakt, de te dikke stelen verwijderd. De stelen kneuzen we door er op te slaan. Dan snijden we de kangkung in stukjes van 4 à 5 cm. We doen de kangkung in een pan met water, waar wat zout aan is toegevoegd, en brengen het aan de kook. Laat de groenten ongeveer 5 á 10 minuten koken en zeef daarna de groenten in een vergiet.

- De fijngesneden uien en knoflook worden in wat olie in de wajang gefruit. Na wat roerbakken komen de trasi, de tauco, de fijngesneden Spaanse peper (lombok) en de garnalen erbij, nog even roerbakken en dan doen we er de groenten bij. Nu enkele minuten goed mengen en roerbakken en eventueel nog wat water erbij en zout als het te flauw is. In het uiteindelijke gerecht mag wat saus overblijven, maar niet te veel!

Voor 4 personen is het voldoende om een ½ kg rijst koken; extra lekker is het om Pandanrijst er bij te eten.

Eet smakelijk!



Charly