

SURINAAMS

160 recepten om thuis te maken



SURINAAMS

**160 recepten
om thuis te maken**

Foody Magazine

Surinaams: 160 recepten om thuis te maken

Van roti, pom en saoto tot groentegerechten, gebak en drankjes. Dit kookboek bundelt 160 recepten in 12 hoofdstukken, met bij ieder gerecht een ingrediëntenlijst, duidelijke stappen en een eigen beeld.

Zo gebruik je dit boek

Lees voor je begint de praktische uitleg over ingrediënten, voorbereiden en combineren. Via de inhoudsopgave en de registers klik je direct door naar een hoofdstuk of recept.

Praktische informatie

Achterin staan bronnen voor achtergrondinformatie en praktische kookkennis. Volg bij verpakte producten ook de bereidingsaanwijzingen op het etiket.

Uitgave

Foody Magazine · oktober 2026
foodymagazine.nl

Surinaams koken, thuis aan tafel

Een pan saoto, roti met kip en kousenband, een schaal pom die net uit de oven komt. Dit boek geeft je 160 recepten om thuis mee te koken: van peper en zuurgoed tot een complete maaltijd, gebak en een koud glas dawet.

De Surinaamse keuken bestaat uit veel keukens en gewoontes. Inheemse, Creoolse, Marron-, Hindoestaanse, Javaanse, Chinese en Europese invloeden komen erin samen. Gerechten verschillen per familie, streek en kok. Dit boek laat bekende bereidingen zien, naast varianten met bijvoorbeeld tofu, tempeh of paddenstoelen.

Begin met een gerecht waar je zin in hebt. Lees het recept helemaal door, kijk of er iets moet weken of rijzen en zet je ingrediënten klaar. Bij een maaltijd kun je een rijst- of rotigerecht combineren met groente, zuurgoed en peper naar smaak.

Je vindt bij ieder recept de hoeveelheden, de benodigde pannen en de extra tijd. Achterin staan combinaties en registers. Zo kun je zowel op een gerecht als op een ingrediënt zoeken.

Inhoud

01	Smaakmakers & zuurgoed	16
	14 recepten	
02	Roti, brood & broodjes	46
	12 recepten	
03	Bara, bakabana & hapjes	72
	14 recepten	
04	Soep in de pan	102
	12 recepten	
05	Rijst, nasi & bami	128
	16 recepten	
06	Kip & eend	162
	16 recepten	

Verder in het boek

- | | | |
|----|--|-----|
| 07 | Vlees om te delen | 196 |
| | 12 recepten | |
| 08 | Vis & garnalen | 222 |
| | 12 recepten | |
| 09 | Groente & peulvruchten | 248 |
| | 18 recepten | |
| 10 | Pom, pastei & grote schalen | 286 |
| | 10 recepten | |
| 11 | Cake, koek & zoet | 308 |
| | 16 recepten | |
| 12 | Drankjes & ijs | 342 |
| | 8 recepten | |

Zo lees je de recepten

160 recepten, van basis tot maaltijd

Dit boek bevat smaakmakers, brood, hapjes, soepen, hoofdgerechten, bijgerechten, gebak, drankjes en ijs. Niet ieder recept is een volledige maaltijd. Bij elk recept staat voor hoeveel personen het is of hoeveel stukken of glazen je ermee maakt.

Voorbereiden, bereiden en wachten

Voorbereiden is het snijden, afwegen en mengen. Bereiden is de tijd op het vuur, in de oven of in de frituur. Weken, marinieren, rijzen, koelen en rusten staan apart. Lees de stappen vooraf: sommige onderdelen kun je tegelijk doen.

Maten en temperaturen

Een eetlepel is 15 ml en een theelepel 5 ml. Gebruik afgestreken lepels bij specerijen en zout. Ovenstanden zijn voor boven- en onderwarmte, tenzij anders vermeld. Verwarm de oven vooraf. Weeg bij nauwkeurig bakwerk ook kleine hoeveelheden af.

Hoeveelheid aanpassen

Verdubbel de ingrediënten als je voor meer mensen kookt, maar gebruik ook een grotere pan of bak in porties. De bereidingstijd verdubbelt niet automatisch. Bij een hogere, vollere ovenschaal duurt het juist vaak langer voordat het midden heet en gaar is.

Een keuken met veel verhalen

Veel tradities aan één tafel

De Surinaamse eetcultuur is gevormd door de oorspronkelijke bewoners, koloniale geschiedenis, slavernij en migratie. Verschillende gemeenschappen hebben ingrediënten en kookwijzen meegenomen, behouden en veranderd. Er is daarom geen enkele bereiding die voor ieder huishouden de standaard is.

Namen en schrijfwijzen

Je kunt hetzelfde gerecht onder verschillende namen tegenkomen. Boyo en bojo, saoto en soto, daal en dhal zijn daar voorbeelden van. In dit boek gebruiken we herkenbare Nederlandse benamingen en noemen we waar nodig een andere schrijfwijze.

Bekende gerechten en eigen varianten

Naast pom met kip staat een versie met paddenstoelen. Naast bami met kip vind je bami met tempeh. Zulke varianten staan met hun ingrediënten in de titel. Ze zijn bedoeld om mee te koken, zonder één versie als de enige juiste aan te wijzen.

Verder lezen

Achterin vind je een korte bronnenlijst met kookboeken en informatie over Surinaamse gerechten en ingrediënten. Wie meer wil weten over de achtergronden kan daar verder lezen.

Bij de toko

Pomtajer en cassave

Pomtajer is de basis van pom. Gebruik geraspte pomtajer die als zodanig wordt verkocht. Cassave is een andere wortel en is geen vervanging. Koop voor dit boek geschilde diepvriescassave om te koken of verpakte cassaverasp die geschikt is voor bojo. Volg de bereiding op de verpakking.

Bakbanaan

Groene bakbananen zijn stevig en zetmeelrijk. Rijpe bakbananen hebben een gele schil met donkere vlekken en zijn zachter en zoeter. Voor tomtom en gritbana gebruik je groene exemplaren; voor bakabana rijpe. Gewone bananen geven een ander resultaat.

Bakkeljauw en zoutvlees

Bakkeljauw is gedroogde, gezouten vis. Zoutvlees is gepekeld vlees, vaak rundvlees. Beide moeten meestal worden ontzout. Kijk op de verpakking welke bewerking het product al heeft gehad. De recepten gaan uit van producten die je zelf nog ontzout.

Peulvruchten en meel

Urdimeel is meel van urdi, ook bekend als black gram. Gele spliterwten zijn iets anders dan linzen. Let bij rijstmeel, tapiocazetmeel, maismeel en maizena op de exacte naam: ze zijn niet onderling uitwisselbaar.

Groente herkennen

Kousenband, sopropo en antroewa

Kousenband bestaat uit lange, dunne bonen. Sopropo is een geribbelde, bittere groente; verwijder het zachte merg en de zaden voor je hem snijdt. Antroewa is een kleine, ronde vrucht uit de nachtschadefamilie, met een licht bittere smaak.

Boulanger en okra

Boulanger is aubergine. Okra wordt ook oker genoemd. De peulen geven vocht en binding af wanneer ze worden gesneden en gekookt. In soep is dat gewenst; voor een drogere bereiding was je de okra vóór het snijden en dep je hem goed droog.

Dagoeblad en tayerblad

Dagoeblad is waterspinazie, ook verkocht als kangkung. Gebruik verse groente van een levensmiddelenwinkel en verwijder taaie stelen. Tayerblad vraagt een langere bereiding. Gebruik uitsluitend blad dat als eetbaar tayerblad wordt verkocht en kook het volledig gaar volgens het recept en de verpakking.

Als iets niet verkrijgbaar is

Sperziebonen kunnen kousenband vervangen, al verschillen smaak en structuur. Spinazie kan in het dagoebladrecept worden gebruikt; bak die na het wassen 3–4 minuten gaar. Voor pomtajer, bakbanaan en cassave kies je het genoemde ingrediënt. Een vervanging verandert het gerecht te veel.

Specerijen, saus en peper

Masala en piment

Surinaamse masala is een specerijenmengsel. De samenstelling verschilt per merk en kok. De recepten gebruiken een mengsel zonder zout. Piment is een losse specerij, verkrijgbaar als korrels en gemalen. Verwijder hele korrels voor het opdienen als dat in het recept staat.

Ketjap, sojasaus en trassi

Ketjap manis is zoet en stroperig; zoute sojasaus is dunner en zouter. Trassi is gefermenteerde garnalenpasta. Oestersaus bevat doorgaans oester. Controleer bij vegetarisch koken dus ook de etiketten van sauzen en kruidenpasta's.

Laos, kentjoer en masoesa

Laos en kentjoer geven ieder een eigen kruidige smaak en zijn geen andere namen voor gember. Masoesa gebruik je bij masoesarijst. Kies een product voor dit gerecht en volg de dosering op de verpakking, want mengsels kunnen sterk verschillen.

Madame-jeanette doseren

Draag handschoenen bij het snijden en raak daarna je ogen niet aan. Begin met weinig fijngesneden peper. Een hele, onbeschadigde peper geeft smaak af zonder dat alle scherpste vrijkomt. Laat hem heel, roer voorzichtig en haal hem uit de pan voor het serveren.

Weken, ontzouten en marineren

Vooruitkijken

Bakkeljauw, zoutvlees, kleefrijst en rozijnen vragen tijd voordat je kunt beginnen. In de recepten staat de extra tijd boven de ingrediënten. Zet de avond ervoor klaar wat in de koelkast moet weken.

Ontzouten op smaak

Week bakkeljauw en zoutvlees in ruim koud water in de koelkast en ververs het water zoals aangegeven. Kook daarna in vers water. Proef alleen een gaar stukje en kook zo nodig opnieuw kort in schoon water. Voeg zout pas toe nadat je het gerecht hebt geproefd.

Marinade en rauw vlees

Marineer afgedekt in de koelkast. Gebruik voor rauw en gaar eten aparte borden en gereedschap. Was rauwe kip niet: spatten verspreiden bacteriën. Marinade die met rauw vlees in contact is geweest gaat mee in de bereiding en moet goed doorkoken.

Peulvruchten uit blik

In recepten met bonen of kikkererwten uit blik gaat het gewicht over de uitgelekte inhoud. Droge bonen vragen een andere bereiding en zijn geen rechtstreekse vervanging. Spliterwten staan apart vermeld met hun droge gewicht.

Rijst, deeg en frituren

Rijst om te bakken

Nasi bakt het best met losse, koude rijst. Spreid gare rijst dun uit in een ondiepe schaal, laat kort uitdampen en zet snel in de koelkast. Laat rijst nooit uren op het aanrecht staan. Warm hem tijdens het bakken door en door op.

Roti uitrollen

Laat het deeg rusten zodat het soepel wordt. Verdeel de vulling gelijkmatig en sluit de deegbal goed. Rol rustig van het midden naar buiten, zonder hard op de rand te drukken. Draai de roti tussendoor een kwartslag.

Warmte verdelen

Een zware koekenpan houdt de warmte beter vast dan een heel dunne pan. Worden de eerste bruine plekken zwart voordat het deeg gaar is, zet het vuur lager. Wordt het brood droog zonder kleur, dan is de pan meestal niet heet genoeg.

Frituren in kleine porties

Gebruik een stevige pan die hooguit halfvol olie is en meet de temperatuur. Droog gekookte cassave goed voordat hij in de olie gaat. Laat natte ingrediënten voorzichtig zakken. Te veel tegelijk koelt de olie af. Houd een passend deksel bij de hand en gebruik bij brand nooit water.

Gaar koken en goed bewaren

Controleer de kern

Bij kip, eend, kippenlever en gehaktgerechten gebruiken we 75 °C als richtpunt voor de kern. Voor vis is dat 63 °C. Meet in het dikste deel en raak bot of pan niet met de thermometer. Een tijd in het recept is een richtlijn; grootte en begintemperatuur tellen ook mee.

Cassave en tayer goed bereiden

Eet cassave, pomtajer en tayerblad nooit rauw. Kook cassavestukken volgens de verpakking volledig gaar, giet het kookwater weg en verwijder harde middenvezels. Gebruik cassaverasp alleen zoals op de verpakking is toegestaan. Proef rauw beslag met cassave of pomtajer niet.

Snel laten afkoelen

Verdeel restjes in kleine, ondiepe bakjes en zet ze binnen 2 uur in de koelkast. Een grote pan soep kun je eerst in koud water zetten en geregeld roeren. Bewaar de koelkast op 4 °C en restjes maximaal 2 dagen, of vries ze direct na afkoelen in.

Opwarmen en invriezen

Warm een restje één keer door en door op. Roer soep en saus goed over de bodem en controleer ook het midden. Vries gerechten in afgesloten porties in en gebruik ze doorgaans binnen 3 maanden. Schrijf naam en datum op het bakje. Volg voor losse producten het etiket.

Een maaltijd samenstellen

Begin bij het hoofdgerecht

Kies eerst een soep, rijstgerecht, roti of grote schaal. Kijk daarna wat erbij past. Bij pom kun je witte rijst, kousenband en komkommer op zuur zetten. Bij saoto horen de rijst, kip, eieren en krokante topping al in het recept.

Peper en zuurgoed apart

Zet peper in een klein schaaltje op tafel en geef er een eigen lepeltje bij. Zo kiest iedereen zijn hoeveelheid. Een klein beetje zuurgoed past naast een rijke saus of een gefrituurd hapje.

Vegetarisch combineren

Kikkererwten, tofu, tempeh, ei en spliterwten maken een groentemaaltijd steviger. Kies bijvoorbeeld roti met kikkererwten en pompoen, of rijst met daal en gebakken ui. Controleer bouillon, deeg en sauzen op dierlijke ingrediënten als je volledig plantaardig wilt eten.

Voor een grotere tafel

Kies één gerecht dat lang kan stoven, één bijgerecht en iets fris. Maak de saus of stoofpan vooraf en bak brood of hapjes vlak voor het eten. Achterin staan zes concrete combinaties met verwijzingen naar de recepten.

SMAAK.

Smaakmakers & zuurgoed

Masala, peper, pindasaus en zuurgoed. Met deze bereidingen geef je een maaltijd precies de smaak die je zoekt. Maak kleine hoeveelheden en proef bij iedere stap.

14 RECEPTEN



Surinaamse masala

Deze milde masala bevat geen zout. Voeg de gemalen specerijen tijdens het koken kort aan de olie toe, voordat er vocht bij gaat.

circa 50 g | Voorbereiden 5 min.

Bereiden 3–4 min. roosteren

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd koekenpan; specerijenmolen

Ingrediënten

20 g korianderzaad
12 g komijnzaad
3 g mosterdzaad
2 g fenegriekzaad
4 g zwarte peperkorrels
1 g kruidnagels
2 g kaneelstok
6 g gemalen kurkuma

Bereiding

- 1 Doe alle hele specerijen in een droge koekenpan. Rooster 3–4 minuten op laag vuur en schud de pan geregeld. Laat niets donker verbranden.
- 2 Schep op een bord en laat volledig afkoelen. Maal fijn in een specerijenmolen; breek de kaneel daarvoor in kleine stukken.
- 3 Meng de kurkuma erdoor. Bewaar droog en donker in een afgesloten pot. Gebruik binnen 3 maanden voor de meeste geur.



Peper met ui

De peper blijft hier grof. Begin aan tafel met een kleine hoeveelheid; madame-jeanette kan flink heet zijn.

circa 150 g | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 6–8 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd kleine pan; handschoenen

Ingrediënten

2 madame-jeanettes
1 kleine ui
1 teen knoflook
2 el zonnebloemolie
2 el natuurazijn, 5% zuur
½ tl zout

Bereiding

- 1 Draag handschoenen. Verwijder de steeltjes van de pepers en snijd het vruchtvlees fijn. Snipper de ui en hak de knoflook.
- 2 Verwarm de olie op laag vuur. Fruit de ui 4 minuten. Voeg knoflook en peper toe en bak 2 minuten, zonder het mengsel bruin te laten worden. Ventileer de keuken.
- 3 Voeg de azijn en het zout toe. Laat nog 1–2 minuten zacht koken. Schep in een schone hittebestendige pot en laat afkoelen. Zet binnen 2 uur afgedekt in de koelkast en gebruik binnen 2 dagen.



Tomatensambal

Laat het vocht rustig verdampen. De sambal is klaar als hij op een lepel blijft liggen en er geen water meer langs de rand loopt.

circa 250 g | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd steelpan

Ingrediënten

300 g rijpe tomaten
1 kleine ui
2 tenen knoflook
1 rode madame-jeanette
2 el zonnebloemolie
1 el natuurazijn, 5% zuur
1 tl suiker
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snipper de ui en knoflook. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Hak de peper met handschoenen fijn; verwijder eerst de steel.
- 2 Fruit de ui 4 minuten in de olie. Voeg knoflook en peper toe en bak 1 minuut.
- 3 Voeg tomaat, azijn, suiker en zout toe. Laat onafgedekt 15 minuten zacht pruttelen. Roer geregeld en druk grote tomaatstukken stuk.
- 4 Laat afkoelen in een schone kom. Zet binnen 2 uur afgedekt in de koelkast en gebruik binnen 2 dagen.



Sambal met trassi

Trassi is garnalenpasta en geeft deze sambal een hartige smaak. Een kleine hoeveelheid is genoeg.

circa 180 g | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd koekenpan; vijzel

Ingrediënten

3 rode pepers
1 madame-jeanette
2 sjalotten
2 tenen knoflook
5 g trassi
2 el zonnebloemolie
1 el limoensap
1 tl bruine suiker

Bereiding

- 1 Haal de stelen van de pepers. Snijd ze met handschoenen grof. Pel sjalotten en knoflook en snijd klein.
- 2 Verhit de olie. Bak sjalot, knoflook en peper 6 minuten op matig vuur. Voeg de verkruimelde trassi toe en bak nog 2 minuten; zet de afzuiging aan.
- 3 Stamp het mengsel grof in een vijzel. Roer limoensap en suiker erdoor. Schep terug in de pan en verwarm nog 2 minuten.
- 4 Laat afkoelen en bewaar afgedekt in de koelkast. Gebruik binnen 2 dagen.



Ketjapsaus met peper

Deze saus past bij saoto en gebakken hapjes. Roer de bosui er vlak voor het serveren door.

circa 150 ml | Voorbereiden 10 min.

Bereiden zonder verhitting

Extra tijd 15 min. trekken

Benodigd kleine kom

Ingrediënten

100 ml ketjap manis
2 el water
1 el limoensap
½ madame-jeanette
1 kleine teen knoflook
1 bosui

Bereiding

- 1 Verwijder de pepersteel en hak de peper met handschoenen heel fijn. Rasp de knoflook.
- 2 Roer ketjap, water, limoensap, peper en knoflook door elkaar. Laat 15 minuten trekken.
- 3 Snijd de bosui in dunne ringetjes en roer die erdoor. Bewaar overgebleven saus afgedekt maximaal 2 dagen in de koelkast.



Pindasaus met tamarinde

Water maakt deze saus dunner, pindakaas maakt hem voller. Voeg het water in kleine scheuten toe tot de saus van de lepel loopt.

circa 400 ml | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd steelpan; garde

Ingrediënten

150 g pindakaas van 100% pinda
200 ml water
1 sjalot
1 teen knoflook
1 el zonnebloemolie
1 el ketjap manis
1 el tamarindepasta zonder pitten
1 tl bruine suiker
¼ madame-jeanette

Bereiding

- 1 Snipper de sjalot en knoflook. Hak de peper met handschoenen fijn.
- 2 Fruit sjalot, knoflook en peper 3 minuten in de olie. Zet het vuur laag.
- 3 Roer pindakaas, water, ketjap, tamarinde en suiker erdoor. Laat 7 minuten zacht verwarmen en roer geregeld; laat niet hard koken.
- 4 Voeg zo nodig nog 1-3 eetlepels water toe. Serveer warm. Koel restjes snel terug en bewaar maximaal 2 dagen in de koelkast.



Mango-chutney

Gebruik een stevige mango die nog niet heel zoet is. De blokjes mogen hun vorm deels houden.

circa 350 g | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25–30 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd steelpan

Ingrediënten

1 stevige mango, circa 300 g vruchtvlees

1 kleine ui

15 g gember

1 teen knoflook

½ madame-jeanette

75 ml natuurazijn, 5% zuur

50 g bruine suiker

½ tl komijnzaad

½ tl zout

Bereiding

- 1 Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm. Snipper ui en knoflook. Rasp de gember en hak de peper met handschoenen fijn.
- 2 Doe alles in een pan. Breng al roerend rustig aan de kook.
- 3 Laat 25–30 minuten zonder deksel zacht koken. Roer vaker als de chutney dikker wordt. Voeg een eetlepel water toe als de bodem droog dreigt te worden.
- 4 Schep in een schone pot. Laat afkoelen en zet binnen 2 uur in de koelkast. Gebruik binnen 5 dagen; deze chutney is niet bedoeld om buiten de koelkast te bewaren.



Komkommer op zuur

Dunne plakjes nemen het zuur snel op. Voor meer beet snijd je de komkommer iets dikker.

1 pot van circa 750 ml | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 2 min.

Extra tijd minstens 2 uur koelen

Benodigd schone pot van 750 ml

Ingrediënten

1 komkommer
½ rode ui
150 ml natuurazijn, 5% zuur
150 ml water
30 g suiker
1 tl zout
4 pimentkorrels
1 laurierblad

Bereiding

- 1 Was de komkommer en snijd in plakjes van 3 mm. Snijd de ui in dunne halve ringen. Doe beide in de pot.
- 2 Breng azijn, water, suiker, zout, piment en laurier aan de kook. Roer tot suiker en zout zijn opgelost.
- 3 Schenk over de groenten. Laat afkoelen en zet binnen 2 uur afgedekt in de koelkast. Laat minstens 2 uur op smaak komen.
- 4 Gebruik binnen 5 dagen en schep steeds met schoon bestek uit de pot. Dit is koelkastzuur, geen houdbare weck.



Rode ui op zuur

De ui wordt zachter en kleurt het vocht roze. Lekker op een broodje of naast een kruidig gerecht.

1 pot van circa 500 ml | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 2 min.

Extra tijd minstens 2 uur koelen

Benodigd schone pot van 500 ml

Ingrediënten

3 rode uien
125 ml natuurazijn, 5% zuur
125 ml water
25 g suiker
½ tl zout
3 pimentkorrels

Bereiding

- 1 Pel de uien en snijd ze in dunne halve ringen. Maak de ringen los en doe ze in een schone pot.
- 2 Breng de overige ingrediënten aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost en schenk over de uien.
- 3 Laat afkoelen. Zet binnen 2 uur afgedekt in de koelkast en laat minstens 2 uur trekken. Gebruik binnen 5 dagen en houd het zuur gekoeld.



Gemengd zuurgoed

Wortel, bloemkool en komkommer houden elk hun eigen beet. Blancheer alleen de stevigste groenten kort.

1 pot van circa 1 liter | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 4 min.

Extra tijd minstens 4 uur koelen

Benodigd pan; schone pot van 1 liter

Ingrediënten

150 g bloemkoolroosjes
1 wortel
½ komkommer
1 rode ui
250 ml natuuraazijn, 5% zuur
250 ml water
50 g suiker
1½ tl zout
6 pimentkorrels
2 laurierbladeren

Bereiding

- 1 Verdeel de bloemkool in kleine roosjes. Snijd wortel en komkommer in plakjes en ui in ringen.
- 2 Kook wortel en bloemkool 2 minuten in een aparte pan water. Giet af en laat uitlekken. Doe met komkommer en ui in de pot.
- 3 Kook azijn, 250 ml water, suiker, zout, piment en laurier 2 minuten. Schenk over de groenten.
- 4 Laat afkoelen en zet binnen 2 uur afgedekt in de koelkast. Laat 4 uur trekken. Gebruik binnen 5 dagen; bewaar niet op kamertemperatuur.



Piccalilly

De mosterdsaus hoort tussen de kleine stukjes groente te blijven hangen. Snijd alles daarom ongeveer even klein.

circa 600 g | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd steelpan; garde

Ingrediënten

200 g bloemkool
100 g wortel
100 g komkommer
1 kleine ui
200 ml natuuraazijn, 5% zuur
100 ml water
50 g suiker
15 g maizena
2 tl mosterdpoeder
1 tl kurkuma
½ tl gemberpoeder
1 tl zout

Bereiding

- 1 Snijd de groenten in blokjes of roosjes van circa 5 mm. Houd komkommer apart.
- 2 Kook bloemkool, wortel en ui 5 minuten in ruim water. Giet af.
- 3 Roer maizena, mosterd, kurkuma en gember glad met 50 ml van het koude water. Breng azijn, de rest van het water, suiker en zout aan de kook.
- 4 Voeg het papje al roerend toe en laat 2 minuten binden. Doe alle groenten erbij en laat nog 5 minuten zacht koken.
- 5 Schep in een schone pot, laat afkoelen en zet binnen 2 uur in de koelkast. Gebruik binnen 5 dagen.



Sambal van groene mango

Onrijpe mango geeft een stevige, zure sambal. Gebruik geen zachte, oranje mango voor deze bereiding.

circa 250 g | Voorbereiden 15 min.

Bereiden zonder verhitting

Extra tijd 15 min. trekken

Benodigd grove rasp; handschoenen

Ingrediënten

1 groene, onrijpe mango, circa 200 g vruchtvlees
½ madame-jeanette
1 kleine teen knoflook
1 el limoensap
½ tl zout
½ tl suiker

Bereiding

- 1 Schil de mango en rasp het stevige vruchtvlees grof tot aan de pit.
- 2 Hak de peper met handschoenen heel fijn. Rasp de knoflook.
- 3 Meng alle ingrediënten en laat 15 minuten trekken. Proef en voeg zo nodig een beetje zout toe. Serveer dezelfde dag en bewaar tussendoor afgedekt in de koelkast.



Kokoschutney

Een frisse chutney voor bij roti of gebakken hapjes. De kokos mag wat structuur houden.

circa 250 g | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 3 min.

Benodigd keukenmachine; kleine koekenpan

Ingrediënten

100 g vers geraspte kokos,
gekoeld of ontdooid

100 ml heet water

1 el limoensap

½ groene peper

1 kleine teen knoflook

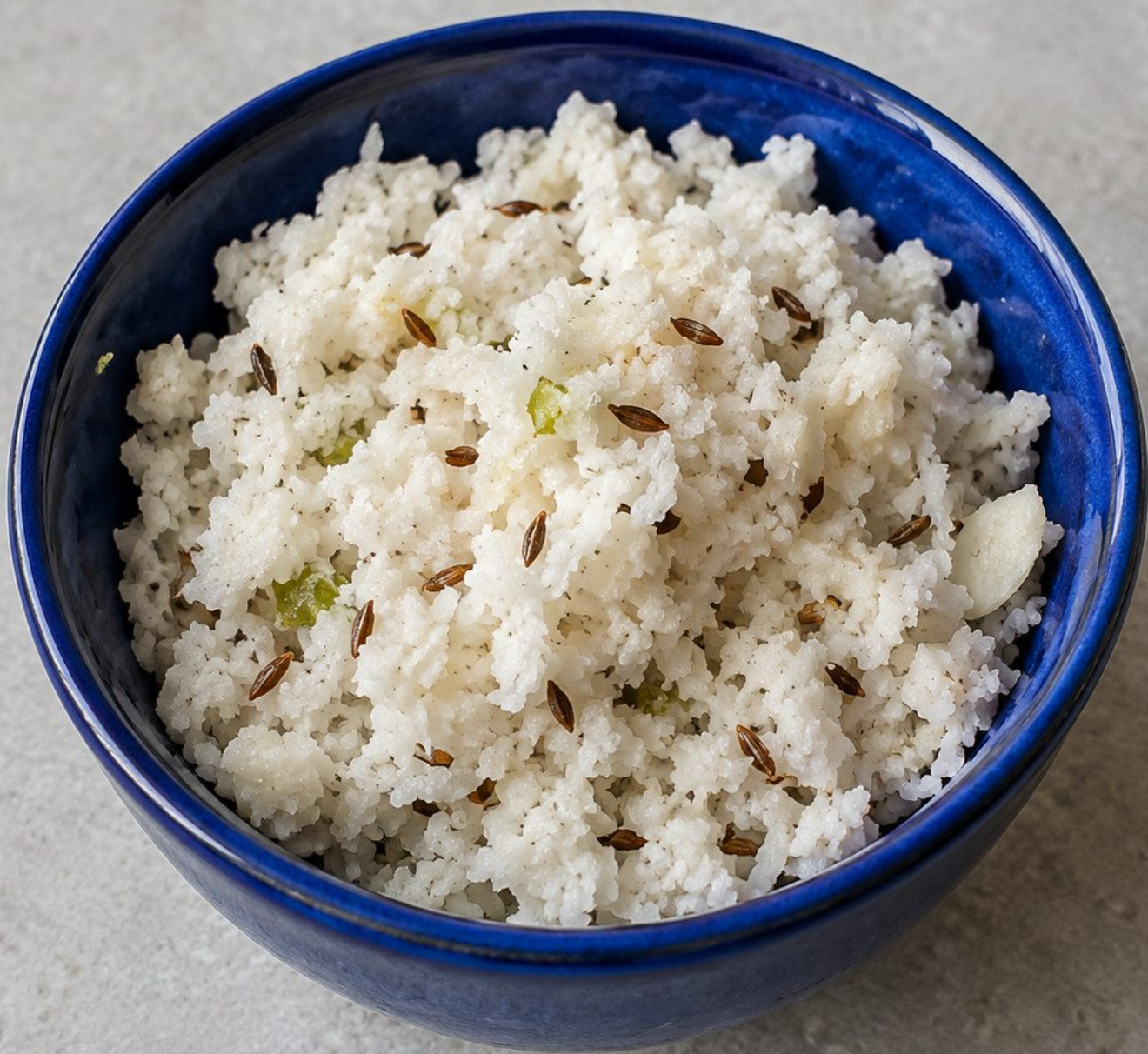
½ tl zout

1 tl zonnebloemolie

½ tl komijnzaad

Bereiding

- 1 Maal kokos, water, limoensap, peper, knoflook en zout kort in een keukenmachine. Stop zodra een grove, schepbare pasta ontstaat.
- 2 Verwarm de olie in een kleine pan en bak het komijnzaad 30 seconden. Roer het met de olie door de chutney.
- 3 Serveer direct of laat afkoelen en bewaar afgedekt in de koelkast. Gebruik binnen 2 dagen.



Gember–knoflookpasta

Deze pasta is een voorbereiding voor warme gerechten. Bak hem mee met de ui of de specerijen.

circa 180 g | Voorbereiden 15 min.

Bereiden zonder verhitting

Benodigd keukenmachine; ijsblokjesvorm

Ingrediënten

80 g geschilde gember

80 g gepelde knoflook

2 el water

Bereiding

- 1 Snijd de gember klein en doe met knoflook en water in de keukenmachine. Maal tot een fijne pasta. Schraap de wand tussendoor schoon.
- 2 Schep wat je binnen 2 dagen gebruikt in een schone afgesloten pot en zet direct in de koelkast.
- 3 Verdeel de rest meteen over een ijsblokjesvorm. Vries in, verpak de bevroren porties luchtdicht en gebruik binnen 3 maanden. Voeg een portie rechtstreeks aan de warme pan toe en bak mee.



ROTI.

Roti, brood & broodjes

Deeg kneden, laten rusten en rustig uitrollen. In dit hoofdstuk maak je roti en brood zelf, en beleg je broodjes met bakkeljauw, kip of groente.

12 RECEPTEN



Roti met gele spliterwten

Een droge, fijngewreven vulling maakt het uitrollen makkelijker. Stop met koken voordat de spliterwten uit elkaar vallen.

8 roti's | Voorbereiden 45 min.

Bereiden 25 min. koken; 16–24 min. bakken

Extra tijd 8 uur weken; 45 min. rusten

Benodigd keukenmachine; deegroller; grote koekenpan

Ingrediënten

500 g bloem, plus wat extra
200 g gedroogde gele spliterwten
300 ml lauwwarm water
3 el zonnebloemolie, plus 4 el voor bakken
2 tl bakpoeder
1 tl zout
2 tenen knoflook
2 tl gemalen komijn

Bereiding

- 1 Week de spliterwten 8 uur in ruim water. Giet af. Kook in vers water circa 25 minuten, tot je een erwt kunt fijnknijpen maar hij niet uiteenvalt. Laat heel goed uitlekken en afkoelen.
- 2 Meng bloem, bakpoeder en zout. Voeg 300 ml water en 3 eetlepels olie toe. Kneed 8 minuten tot zacht deeg en laat afgedekt 30 minuten rusten.
- 3 Maal de droge erwten met knoflook en komijn fijn. Verdeel deeg en vulling in 8 porties. Druk elke deegbal uit, leg vulling in het midden en knijp het deeg eromheen dicht. Laat 15 minuten rusten.
- 4 Rol op een dun bestoven werkblad voorzichtig uit tot circa 22 cm. Verdeel de vulling daarbij tot aan de rand zonder het deeg open te drukken.
- 5 Verhit de droge pan op middelhoog vuur. Bak elke roti ongeveer 1 minuut per kant, bestrijk beide kanten dun met olie en bak nog 30 seconden per kant tot bruine plekjes ontstaan. Houd de roti's opgestapeld onder een schone doek zacht.



Aardappelroti

Laat de aardappels droogstomen. Een natte vulling maakt dun uitrollen lastig.

6 roti's | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 20 min. koken; 15 min. bakken

Extra tijd 30 min. rusten

Benodigd pureestamper; deegroller; koekenpan

Ingrediënten

400 g bloem, plus extra
240 ml lauwwarm water
2 el zonnebloemolie, plus 3 el om te bakken
1½ tl bakpoeder
1 tl zout
400 g kruimige aardappels
1 teen knoflook
1½ tl gemalen komijn
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar. Giet af, laat droogstomen en stamp glad. Meng met geraspte knoflook, komijn, peper en ½ theelepel zout. Laat afkoelen.
- 2 Kneed bloem, bakpoeder, de overige ½ theelepel zout, water en 2 eetlepels olie 8 minuten. Laat afgedekt 30 minuten rusten.
- 3 Verdeel deeg en aardappelvulling in 6 porties. Druk het deeg plat, leg de vulling erop en sluit tot een bal. Rol voorzichtig uit tot dunne ronde platen van circa 22 cm.
- 4 Bak in een hete koekenpan eerst 1 minuut per kant. Bestrijk dun met olie en bak nog ongeveer 30 seconden per kant, tot bruine blaasjes ontstaan. Bewaar onder een schone doek tot het serveren.



Paratha

De laagjes ontstaan door het deeg dun met vet te bestrijken en op te rollen. Druk de warme paratha na het bakken voorzichtig los.

6 stuks | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 18 min.

Extra tijd 45 min. rusten

Benodigd deegroller; koekenpan

Ingrediënten

400 g bloem, plus extra
250 ml lauwwarm water
1 tl zout
2 el zonnebloemolie
60 g zachte boter

Bereiding

- 1 Kneed bloem, water, zout en olie 8 minuten tot soepel deeg. Laat afgedekt 30 minuten rusten.
- 2 Verdeel in 6 stukken. Rol elk stuk dun uit, bestrijk met 5 g boter en snijd vanaf het midden naar de rand. Rol vanaf die snede rondom op tot een kegel. Druk de punt naar binnen en laat 15 minuten rusten.
- 3 Rol de deegbollen voorzichtig uit tot platen van circa 20 cm. Bak 2–3 minuten per stuk in een hete koekenpan en keer geregeld.
- 4 Bestrijk tijdens het bakken met de resterende boter. Druk de randen met twee spatels losjes naar het midden zodat de laagjes loskomen. Serveer warm.



Surinaamse puntjes

Vorm de broodjes met een strakke buitenkant. Zo rijzen ze omhoog en blijft er ruimte voor een royale vulling.

8 broodjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 18–22 min. op 210 °C

Extra tijd 90 min. rijzen; 20 min. afkoelen

Benodigd oven; bakplaat

Ingrediënten

500 g tarwebloem
300 ml lauwwarm water
7 g droge gist
10 g suiker
9 g zout
25 g zachte boter

Bereiding

- 1 Meng bloem, gist en suiker. Voeg water en zout toe en kneed 8 minuten. Kneed de boter erdoor en ga nog 3 minuten door.
- 2 Laat afgedekt 60 minuten rijzen, tot het deeg ongeveer verdubbeld is. Verdeel in 8 stukken en vorm puntige broodjes.
- 3 Leg op een bakplaat met bakpapier en laat afgedekt 30 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 210 °C, boven- en onderwarmte.
- 4 Snijd elk broodje in de lengte 5 mm diep in. Bestrijk dun met water en bak 18–22 minuten tot goudbruin. Laat minstens 20 minuten afkoelen op een rooster.



Johnnycakes

Deze kleine gefrituurde broodjes zijn het lekkerst als ze nog warm zijn. Laat ze eerst even uitlekken voordat je ze opensnijdt.

8 stuks | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 16 min. frituren

Extra tijd 30 min. rusten

Benodigd hoge pan; frituurthermometer

Ingrediënten

400 g bloem
2 tl bakpoeder
1 tl zout
1 el suiker
30 g zachte boter
220 ml melk
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Meng bloem, bakpoeder, zout en suiker. Wrijf de boter erdoor. Voeg de melk toe en kneed kort tot een soepel deeg. Laat afgedekt 30 minuten rusten.
- 2 Verdeel in 8 bollen en druk uit tot schijven van 1½ cm dik.
- 3 Verwarm de frituurolie tot 165 °C. Vul de pan niet verder dan halfvol. Bak per 2-3 stuks in 6-8 minuten goudbruin en gaar; keer halverwege. Houd de olietemperatuur gelijk.
- 4 Laat uitlekken op een rooster boven een schaal. Snijd een broodje open om te controleren of er geen kleverig deeg in het midden zit. Serveer warm.



Gestoomde broodjes met kip

Laat de vulling afkoelen voordat je de broodjes sluit. Zo blijft het deeg stevig genoeg om te vormen.

8 stuks | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 15 min. vulling; 15 min. stomen

Extra tijd 75 min. rijzen; 20 min. afkoelen

Benodigd stoompan; deegroller

Ingrediënten

400 g bloem
7 g droge gist
25 g suiker
220 ml lauwwarm water
2 el zonnebloemolie
½ tl zout
300 g kippendijfilet
1 ui
2 tenen knoflook
2 el ketjap manis
1 el sojasaus
½ tl vijfkruidenpoeder
1 tl maizena
2 el koud water voor het papje

Bereiding

- 1 Meng bloem, gist, suiker, 220 ml water, 1 eetlepel olie en zout. Kneed 10 minuten. Laat afgedekt 60 minuten rijzen.
- 2 Snijd kip in blokjes van 5 mm. Snipper ui en knoflook. Fruit in de overige olie 3 minuten. Voeg kip toe en bak 6 minuten. Voeg ketjap, sojasaus en vijfkruiden toe.
- 3 Roer maizena met 2 eetlepels koud water glad. Voeg toe en laat 2 minuten binden. Controleer of de kip 75 °C bereikt. Laat de vulling 20 minuten afkoelen.
- 4 Verdeel het deeg in 8 stukken. Rol rondjes uit met een iets dikker midden. Verdeel de vulling erover, knijp dicht en leg elk broodje op een klein stukje bakpapier. Laat 15 minuten rijzen.
- 5 Breng water aan de kook. Stoom de broodjes in porties 15 minuten met ruimte ertussen. Open de pan daarna 2 minuten op een kier voordat je het deksel weghaalt.



Maisbrood met kokos

Dit is een stevig brood zonder gist. Snijd het pas als het voldoende is afgekoeld; warm brokkelt het makkelijk.

8 plakken | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 35–40 min. op 180 °C

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd cakevorm van 22 cm; oven

Ingrediënten

150 g fijn maismeel
150 g bloem
10 g bakpoeder
½ tl zout
40 g suiker
2 eieren
250 ml kokosmelk
50 ml zonnebloemolie, plus voor de vorm

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C, boven- en onderwarmte. Vet de vorm in en bekleed met bakpapier.
- 2 Meng maismeel, bloem, bakpoeder, zout en suiker. Klop eieren, kokosmelk en olie los en spatel door de droge ingrediënten.
- 3 Schep in de vorm en bak 35–40 minuten. Een prikker in het midden moet er zonder nat beslag uit komen.
- 4 Laat 10 minuten in de vorm staan en daarna minstens 20 minuten op een rooster afkoelen. Snijd in plakken.



Kokosbrood

Kokosmelk en geraspte kokos geven dit gistbrood een zachte kruim. Het is lichtzoet en kan zonder beleg op tafel.

1 brood, 10 plakken | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30–35 min. op 190 °C

Extra tijd 90 min. rijzen; 45 min. afkoelen

Benodigd broodvorm van 25 cm; oven

Ingrediënten

450 g bloem
7 g droge gist
50 g suiker
7 g zout
250 ml kokosmelk, lauwwarm
1 ei
50 g geraspte kokos
30 g zachte boter, plus voor de vorm

Bereiding

- 1 Meng bloem, gist, suiker en zout. Voeg kokosmelk en ei toe en kneed 8 minuten. Kneed kokos en boter erdoor en ga nog 3 minuten door.
- 2 Laat afgedekt 60 minuten rijzen. Vet de vorm in. Druk het deeg uit, rol op en leg met de naad onderin de vorm. Laat 30 minuten rijzen.
- 3 Verwarm de oven voor op 190 °C, boven- en onderwarmte. Bak 30–35 minuten. Dek losjes af met folie als de bovenkant te donker wordt.
- 4 Neem uit de vorm en laat minstens 45 minuten op een rooster afkoelen.



Broodje bakkeljauw

Bakkeljauw verschilt per verpakking in zoutgehalte. Proef een gaar stukje voordat je de vis verder verwerkt.

4 broodjes | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 8-12 uur ontzouten

Benodigd pan; koekenpan

Ingrediënten

250 g gedroogde gezouten kabeljauw
4 Surinaamse broodjes
1 ui
2 tenen knoflook
2 tomaten
2 el zonnebloemolie
1 tl tomatenpuree
¼ madame-jeanette
2 takjes bladselderij
100 g komkommer op zuur, uitgelekt

Bereiding

- 1 Week de bakkeljauw 8-12 uur in ruim koud water in de koelkast. Ververs het water 3 keer. Kook daarna 10-15 minuten in vers water. Proef een gaar stukje; kook bij te veel zout nog kort in vers water.
- 2 Laat uitlekken. Verwijder vel en graten en pluk de vis uit elkaar. Snipper ui en knoflook; snijd tomaat en peper klein.
- 3 Fruit ui en knoflook 3 minuten in de olie. Bak tomatenpuree 1 minuut mee. Voeg tomaat en peper toe en laat 5 minuten zacht bakken.
- 4 Schep de vis en fijngesneden selderij erdoor en verwarm 3 minuten. Snijd de broodjes open en vul met vis en uitgelekte komkommer.



Broodje kip-kerrie

Laat de saus inkoken voordat je de broodjes vult. De kip moet sappig zijn, zonder dat het brood doorweekt raakt.

4 broodjes | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

350 g kippendijfilet
4 Surinaamse broodjes
1 ui
2 tenen knoflook
1 el Surinaamse masala
2 el zonnebloemolie
100 ml water
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
100 g komkommer op zuur,
uitgelekt

Bereiding

- 1 Snijd de kip in kleine blokjes. Snipper ui en knoflook.
- 2 Fruit de ui 4 minuten in de olie. Voeg knoflook en masala toe en bak 30 seconden. Voeg de kip toe en bak al omscheppend 5 minuten.
- 3 Voeg water, zout en peper toe. Laat 10 minuten zacht stoven. Controleer dat de kip 75 °C bereikt en laat overtollig vocht verdampen.
- 4 Snijd de broodjes open en verdeel kip en komkommer erover. Serveer direct.



Broodje kippenlever

Kippenlever bak je kort maar volledig gaar. De gebakken ui houdt de vulling zacht.

4 broodjes | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd koekenpan; voedselthermometer

Ingrediënten

400 g kippenlevers
4 Surinaamse broodjes
2 uien
2 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
1 el ketjap manis
½ tl gemalen komijn
¼ tl zwarte peper
100 g komkommer op zuur,
uitgelekt

Bereiding

- 1 Verwijder witte peesjes van de levers en halveer grote stukken. Was rauwe lever niet. Snijd de uien in dunne halve ringen en hak de knoflook.
- 2 Bak de ui 6 minuten in de olie op middelhoog vuur. Voeg knoflook en komijn toe en bak 30 seconden.
- 3 Voeg de lever toe en bak 6–8 minuten, geregeld kerend. Voeg ketjap en peper toe. Controleer met een thermometer dat de grootste stukken in de kern 75 °C bereiken.
- 4 Vul de broodjes met lever, ui en uitgelekte komkommer. Serveer meteen.



Broodje kousenband met ei

Snijd de kousenband klein genoeg om makkelijk van het broodje te kunnen eten. Het ei bindt de vulling licht.

4 broodjes | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 18 min.

Benodigd koekenpan met deksel

Ingrediënten

250 g kousenband
4 eieren
4 Surinaamse broodjes
1 ui
2 tenen knoflook
1 tl Surinaamse masala
2 el zonnebloemolie
75 ml water
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de uiteinden van de kousenband en verdeel in stukjes van 1 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Fruit de ui 3 minuten in de olie. Voeg knoflook en masala toe en bak 30 seconden. Voeg kousenband en water toe. Laat afgedekt 8-10 minuten stoven tot de groente beetgaar is.
- 3 Neem het deksel weg en laat vocht verdampen. Klop de eieren los met zout en peper en schenk erbij.
- 4 Schep 3-4 minuten om tot het ei volledig gestold is. Verdeel direct over de opengesneden broodjes.



HAPJES.

Bara, bakabana & hapjes

Bara, phulauri, bakabana en andere warme hapjes. Zet de vulling en sauzen vooraf klaar en bak in kleine porties, vlak voordat je aan tafel gaat.

14 RECEPTEN



Bara met spinazie

Houd het deeg zacht en kleverig. Met natte handen kun je er platte ringen van vormen.

12 stuks | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 24 min. frituren

Extra tijd 60 min. rijzen

Benodigd hoge pan; frituurthermometer

Ingrediënten

250 g bloem
75 g urdimeel, van zwarte mungbonen
5 g droge gist
250 ml lauwwarm water
100 g spinazie
2 tenen knoflook
1½ tl gemalen komijn
½ tl kurkuma
1 tl zout
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Hak de spinazie en knoflook fijn. Meng bloem, urdimeel, gist, komijn, kurkuma en zout. Voeg water, spinazie en knoflook toe en meng 5 minuten tot een kleverig deeg.
- 2 Laat afgedekt 60 minuten rijzen. Verdeel met natte handen in 12 porties en vorm platte schijven met een gat in het midden.
- 3 Verwarm de olie tot 170 °C in een pan die maximaal halfvol is. Laat 2-3 bara's voorzichtig in de olie glijden.
- 4 Bak 5-6 minuten, keer halverwege en laat uitlekken op een rooster. Controleer de eerste bara op een gare, luchtige binnenkant en pas zo nodig de baktijd aan.



Phulauri

Schep kleine porties beslag in de olie. De balletjes zetten uit en worden lichter zodra ze gaar zijn.

circa 24 balletjes | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min. frituren

Extra tijd 45 min. rusten

Benodigd hoge pan; frituurthermometer

Ingrediënten

150 g gele-spliterwtenmeel
100 g bloem
5 g droge gist
250 ml lauwwarm water
2 tenen knoflook
1 tl gemalen komijn
½ tl kurkuma
¾ tl zout
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Meng beide meelsoorten, gist, komijn, kurkuma en zout. Rasp de knoflook erboven en roer het water erdoor tot dik beslag.
- 2 Laat afgedekt 45 minuten rusten. Roer kort door.
- 3 Verhit de olie tot 170 °C. Laat met twee natte theelepels kleine porties beslag in de olie zakken. Bak per 6 stuks circa 5 minuten en keer geregeld.
- 4 Laat uitlekken en controleer of de kern van het eerste balletje gaar is. Serveer warm.



Bakabana

Kies een rijpe bakbanaan met een gele schil en donkere vlekken. Het vruchtvlees wordt zacht onder het dunne beslag.

12 stukken | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15–20 min. frituren

Benodigd hoge pan; frituurthermometer

Ingrediënten

3 rijpe bakbananen
100 g bloem
30 g rijstmeel
1 tl bakpoeder
1 el suiker
¼ tl zout
170 ml koud water
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Snijd de uiteinden van de bananen. Kerf de schil in en pel. Halveer elke banaan en snijd de helften in de lengte doormidden.
- 2 Meng bloem, rijstmeel, bakpoeder, suiker en zout. Klop het water erdoor tot een glad, licht dik beslag.
- 3 Verwarm de olie tot 175 °C. Haal telkens 3 stukken banaan door het beslag, laat kort uitdruipen en bak 4–5 minuten goudbruin. Keer halverwege.
- 4 Laat uitlekken op een rooster en serveer warm.



Telo met bakkeljauw

De cassave krijgt eerst een zachte binnenkant en daarna een krokante korst. Gebruik verpakte cassave met duidelijke bereidingsinstructies.

4 porties | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 8-12 uur ontzouten

Benodigd 2 pannen; frituurthermometer

Ingrediënten

800 g geschilde cassave uit de diepvries
250 g gedroogde gezouten kabeljauw
1 ui
2 tenen knoflook
2 tomaten
1 tl tomatenpuree
2 el zonnebloemolie voor de vis
¼ madame-jeanette
2 takjes bladselderij
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Week de vis 8-12 uur gekoeld in ruim water en ververs 3 keer. Kook 10-15 minuten in vers water. Proef een gaar stukje; kook zo nodig nog kort in nieuw water. Pluk de vis en verwijder vel en graten.
- 2 Kook de cassave volgens de verpakking in ruim water tot volledig gaar, meestal 20-30 minuten. Giet het kookwater weg. Verwijder harde middenvezels en laat de stukken goed uitdampen en drogen.
- 3 Snipper ui en knoflook. Bak 3 minuten in 2 eetlepels olie. Bak tomatenpuree 1 minuut mee en voeg blokjes tomaat en fijngesneden peper toe. Laat 5 minuten sudderen. Voeg vis en selderij toe en verwarm 3 minuten.
- 4 Verhit frituurolie tot 175 °C. Bak de droge cassavestukken in porties 5-7 minuten goudbruin. Laat uitlekken en verdeel de vis ernaast.



Bakkeljauwkoekjes

Aardappel houdt de viskoekjes bij elkaar. Koel het mengsel voordat je de koekjes vormt.

12 stuks | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 8–12 uur ontzouten; 30 min. koelen

Benodigd pan; koekenpan

Ingrediënten

200 g gedroogde gezouten kabeljauw

250 g kruimige aardappels

1 kleine ui

1 teen knoflook

1 ei

40 g bloem

2 takjes bladselderij

¼ tl zwarte peper

4 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Week de vis 8–12 uur in koud water in de koelkast en ververs 3 keer. Kook 10–15 minuten in vers water. Proef een gaar stukje en ontzout zo nodig verder. Pluk de vis zonder vel of graten.
- 2 Schil de aardappels en kook in circa 20 minuten gaar. Giet af, stamp en laat uitdampen. Snipper ui, knoflook en selderij.
- 3 Meng aardappel, vis, ui, knoflook, selderij, ei, bloem en peper. Zet 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 4 Vorm 12 platte koekjes. Bak in 2 porties in de olie, circa 4 minuten per kant, tot goudbruin en volledig heet vanbinnen.



Loempia's met kip

Een afgekoelde, droge vulling houdt het vel heel. Rol stevig, maar laat de uiteinden niet te vol worden.

12 stuks | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 20 min. afkoelen

Benodigd wok; hoge pan; frituurthermometer

Ingrediënten

12 grote loempiavellen, ontdooid
250 g kippendijfilet
200 g witte kool
100 g wortel
100 g taugé
1 ui
2 tenen knoflook
1 el sojasaus
½ tl witte peper
1 el zonnebloemolie
1 el bloem
2 el water
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Snijd kip en groenten heel fijn. Fruit ui en knoflook in 1 eetlepel olie. Voeg kip toe en roerbak 6 minuten. Voeg kool, wortel en taugé toe en bak 5 minuten.
- 2 Voeg sojasaus en peper toe. Controleer of de kip 75 °C bereikt en laat vocht verdampen. Laat de vulling op een schaal 20 minuten afkoelen.
- 3 Meng bloem en water. Leg een vel met een punt naar je toe. Leg 2 eetlepels vulling onder het midden, vouw de zijpunten in en rol op. Plak de bovenste punt vast met het bloempapje.
- 4 Verhit frituurolie tot 175 °C. Bak per 3 stuks 4-5 minuten goudbruin en laat uitlekken.



Samosa's met aardappel

Knijp de naden stevig dicht. Als er vulling tussen de randen zit, sluit het deeg niet goed.

12 stuks | Voorbereiden 45 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 30 min. rusten; 20 min. afkoelen

Benodigd deegroller; hoge pan; frituurthermometer

Ingrediënten

250 g bloem
½ tl zout
3 el zonnebloemolie voor deeg en vulling
110 ml water
350 g aardappels
100 g diepvriesdoperwten
1 kleine ui
1 teen knoflook
1 tl komijnzaad
1 tl Surinaamse masala
½ tl zout voor de vulling
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Meng bloem, ½ theelepel zout, 2 eetlepels olie en water. Kneed kort tot stevig deeg en laat 30 minuten afgedekt rusten.
- 2 Schil en kook de aardappels in 20 minuten gaar. Stamp grof. Snipper ui en knoflook. Fruit met komijn in 1 eetlepel olie. Voeg masala, doperwten, aardappel en zout toe en bak 3 minuten. Laat afkoelen.
- 3 Verdeel deeg in 6 bollen. Rol elke bol uit tot een dunne ovaal en halveer. Maak de rechte rand vochtig, vouw tot een kegel en druk de naad dicht.
- 4 Vul met aardappel en knijp de open kant dicht. Verhit de frituurolie tot 165 °C en bak in porties 7–9 minuten goudbruin. Laat uitlekken.



Pasteitjes met kip

Maak de vulling niet te nat. Een klein beetje bloem bindt het vocht voordat het deeg de oven in gaat.

10 stuks | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 15 min. vulling; 22–25 min. oven op 200 °C

Extra tijd 20 min. afkoelen

Benodigd oven; bakplaat; koekenpan

Ingrediënten

10 plakjes roomboterbladerdeeg,
ontdooid

250 g kippendijfilet

1 kleine ui

100 g wortel

75 g diepvriesdoperwten

1 el zonnebloemolie

1 el bloem

75 ml water

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

1 ei

Bereiding

- 1 Snijd kip en wortel in kleine blokjes en snipper de ui. Fruit ui 3 minuten in de olie. Bak kip en wortel 6 minuten mee.
- 2 Roer bloem erdoor en voeg water, doperwten, zout en peper toe. Laat 5 minuten binden. Controleer of kip 75 °C bereikt en laat de vulling 20 minuten afkoelen.
- 3 Verwarm de oven voor op 200 °C, boven- en onderwarmte. Verdeel vulling over de deegplakjes, laat randen vrij en vouw dicht tot driehoeken. Druk de rand met een vork aan.
- 4 Leg op een beklede bakplaat, bestrijk met losgeklopt ei en maak bovenin een klein gaatje. Bak 22–25 minuten goudbruin. Laat 5 minuten staan.



Kipsaté

Snijd de kip gelijkmatig, zodat alle stukjes tegelijk gaar worden. Serveer de saus apart.

8 spiesjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 12–15 min.

Extra tijd 1 uur marineren

Benodigd 8 metalen spiesjes; grillpan

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
2 tenen knoflook
15 g gember
3 el ketjap manis
1 el sojasaus
1 el limoensap
1 el zonnebloemolie
100 g pindakaas van 100% pinda
150 ml water
1 tl tamarindepasta
1 tl bruine suiker

Bereiding

- 1 Snijd kip in blokjes van 2 cm. Meng geraspte knoflook en gember met 2 eetlepels ketjap, sojasaus, limoensap en olie. Marineer de kip hierin 1 uur afgedekt in de koelkast.
- 2 Roer pindakaas, water, de overige eetlepel ketjap, tamarinde en suiker in een pan glad. Laat 5 minuten zacht verwarmen.
- 3 Rijg kip aan de spiesjes. Verhit een grillpan en gril 12–15 minuten, geregeld kerend. Bestrijk niet met rauwe restmarinade en gooi die weg.
- 4 Controleer dat de dikste stukjes kip 75 °C bereiken. Serveer met de warme pindasaus.



Garnalenbeignets

Hak de garnalen grof. Zo blijven er herkenbare stukjes in de beignets zitten.

12 stuks | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15–20 min. frituren

Benodigd hoge pan; frituurthermometer

Ingrediënten

250 g rauwe gepelde garnalen

100 g bloem

50 g rijstmeel

1 ei

120 ml koud water

2 bosuien

1 teen knoflook

½ tl zout

¼ tl witte peper

1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Dep de garnalen droog, verwijder zo nodig het darmkanaal en hak grof. Snijd bosui fijn en rasp knoflook.
- 2 Meng bloem, rijstmeel, ei en water tot dik beslag. Roer garnalen, bosui, knoflook, zout en peper erdoor.
- 3 Verhit de olie tot 170 °C. Schep met twee eetlepels kleine, vrij platte hoopjes beslag in de olie. Bak per 3 stuks 4–5 minuten en keer halverwege.
- 4 Laat uitlekken. Controleer dat de garnalen binnenin volledig ondoorschijnend en gaar zijn. Serveer direct.



Gevulde cassaveballetjes

Gare cassave vormt een stevig omhulsel rond de gehaktvulling. Laat de vulling goed afkoelen voor je gaat rollen.

12 stuks | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd pan; hoge frituurpan; thermometer

Ingrediënten

600 g geschilde cassave uit de diepvries
200 g rundergehakt
1 kleine ui
1 teen knoflook
1 el zonnebloemolie
1 tl tomatenpuree
½ tl gemalen komijn
¾ tl zout
1 ei
60 g paneermeel
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Kook de cassave volgens de verpakking in ruim water volledig gaar, meestal 20–30 minuten. Giet het water weg. Verwijder harde middenvezels en stamp de cassave glad met ½ theelepel zout. Laat afkoelen.
- 2 Snipper ui en knoflook en fruit 3 minuten in 1 eetlepel olie. Voeg gehakt, tomatenpuree, komijn en de rest van het zout toe. Bak 8 minuten rul en volledig gaar. Laat afkoelen.
- 3 Verdeel cassave in 12 porties. Druk plat, leg een lepel vulling erop en sluit zorgvuldig. Rol door losgeklopt ei en daarna door paneermeel.
- 4 Verhit olie tot 170 °C. Frituur per 3–4 stuks in 4–5 minuten goudbruin en door en door heet. Laat uitlekken.



Gevulde eieren met masala

Prak de dooiers met een vork. De vulling hoeft niet helemaal glad te zijn.

12 halve eieren | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 15 min. afkoelen

Benodigd pan; vork

Ingrediënten

6 eieren
3 el mayonaise
1 tl mosterd
½ tl Surinaamse masala
1 tl limoensap
1 bosui
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Kook de eieren 10 minuten. Spoel koud, laat afkoelen en pel.
- 2 Halveer in de lengte en haal de dooiers eruit. Prak met mayonaise, mosterd, masala, limoensap en zout.
- 3 Snijd de bosui heel fijn. Meng de helft door de vulling. Schep in de eihelften en verdeel de rest van de bosui erover.
- 4 Bewaar tot het serveren afgedekt in de koelkast en gebruik dezelfde dag.



Kaasballetjes

Gebruik fijn geraspte kaas. Grove slierten laten zich lastiger tot een stevig balletje vormen.

20 stuks | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min. frituren

Extra tijd 20 min. koelen

Benodigd hoge pan; frituurthermometer

Ingrediënten

200 g fijn geraspte belegen kaas
150 g bloem
2 eieren
1 tl bakpoeder
¼ tl zwarte peper
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Meng kaas, bloem, eieren, bakpoeder en peper tot een stevig, licht kleverig deeg. Kneed niet langer dan nodig.
- 2 Zet 20 minuten afgedekt in de koelkast. Vorm met licht vochtige handen 20 kleine balletjes.
- 3 Verhit de olie tot 165 °C. Frituur per 5 stuks 4–5 minuten, tot goudbruin en gaar. Keer geregeld.
- 4 Laat uitlekken op een rooster. Controleer de eerste bal op gaar deeg in het midden. Serveer warm.



Gekruide pinda's

Een dun laagje olie is genoeg om de specerijen te laten hechten. Laat de pinda's volledig afkoelen; dan worden ze krokant.

circa 300 g | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15–18 min. op 170 °C

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd oven; bakplaat

Ingrediënten

300 g ongezouten gepelde pinda's
1 el zonnebloemolie
1 tl Surinaamse masala
½ tl knoflookpoeder
¼ tl chilipoeder
½ tl zout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 170 °C, boven- en onderwarmte.
- 2 Meng de pinda's met olie, masala, knoflookpoeder, chili en zout. Verdeel in één laag over een bakplaat.
- 3 Rooster 15–18 minuten en schep halverwege om. Controleer vanaf 12 minuten, want kleine pinda's kleuren sneller.
- 4 Laat op de bakplaat volledig afkoelen. Bewaar in een afgesloten trommel en gebruik binnen 2 weken.



SOEP.

Soep in de pan

Van heldere saoto tot gebonden pindasoep en een stevige pan erwtensoep. Bij sommige soepen hoort het garnituur ernaast, zodat iedereen zijn eigen kom kan vullen.

12 RECEPTEN



Saoto met kip

Zet het garnituur apart klaar. Schep de hete bouillon pas over de taugé, kip en rijst als iedereen aan tafel zit.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 60 min.

Benodigd soeppan; zeef; 2 kleine pannen

Ingrediënten

800 g kippenbouten
2 liter water
1 ui
3 tenen knoflook
25 g verse laos
2 stengels citroengras
3 pimentkorrels
2 laurierbladeren
1 kippenbouillonblokje
150 g witte rijst
4 eieren
150 g taugé
40 g kant-en-klare krokante saotomix
3 takjes bladselderij
4 el ketjap manis
½ madame-jeanette

Bereiding

- 1 Doe kip en water in een soeppan en breng rustig aan de kook. Schep schuim weg. Halveer ui, kneus knoflook, laos en citroengras en voeg met piment, laurier en bouillonblokje toe. Laat 45–60 minuten zacht trekken tot de kip gaar is en 75 °C bereikt.
- 2 Kook de rijst volgens de verpakking en de eieren 10 minuten. Pel de eieren. Hak de peper met handschoenen fijn en meng met ketjap.
- 3 Haal de kip uit de pan. Zeef de bouillon en breng weer aan de kook. Verwijder kippenvel en botten en pluk het vlees.
- 4 Overgiet de taugé in een zeef met kokend water. Verdeel rijst, kip, taugé en gehalveerde eieren over kommen.
- 5 Schenk de kokendhete bouillon erop. Voeg fijngesneden selderij en saotomix toe. Geef de peperketjap apart.



Pindasoep met kip en tomtom

Tomtom maak je van gare groene bakbanaan. Vorm de balletjes als de puree nog warm is.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 60 min.

Benodigd soeppan; pan; pureestamper

Ingrediënten

600 g kippenbouten
1½ liter water
1 ui
2 tenen knoflook
4 pimentkorrels
1 laurierblad
200 g pindakaas van 100% pinda
1 kippenbouillonblokje
1 hele madame-jeanette
3 takjes bladselderij
2 groene bakbananen
½ tl zout

Bereiding

- 1 Doe kip, water, gesnipperde ui, knoflook, piment, laurier en bouillonblokje in een pan. Breng aan de kook, schep schuim weg en laat 45 minuten zacht koken.
- 2 Pel de bakbananen en snijd in stukken. Kook in ruim water met het zout in 20–25 minuten gaar. Giet af en stamp heel fijn. Vorm met vochtige handen 8 balletjes.
- 3 Haal de kip uit de soep, verwijder vel en botten en pluk het vlees. Controleer dat de kip gaar is.
- 4 Roer pindakaas los met een paar lepels hete bouillon en voeg aan de soep toe. Laat 10 minuten zacht koken met de hele, onbeschadigde peper.
- 5 Voeg kip en fijngesneden selderij toe. Verwijder peper, piment en laurier. Warm de tomtom 3 minuten mee en schep voorzichtig in kommen.



Okersoep met gerookte vis

Okra geeft de soep vanzelf wat binding. Snijd de peulen pas nadat je ze hebt gewassen en afgedroogd.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

400 g okra
300 g gerookte makreel zonder vel en graten
250 g zoete aardappel
2 tomaten
1 ui
2 tenen knoflook
1 el zonnebloemolie
1,2 liter water
1 visbouillonblokje
1 hele madame-jeanette
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Schil zoete aardappel en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd tomaten klein en okra in schijfjes.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in de olie. Voeg tomaat toe en bak 3 minuten.
- 3 Voeg water, bouillonblokje, aardappel en de hele onbeschadigde peper toe. Kook 15 minuten zacht.
- 4 Voeg okra toe en kook 10 minuten mee. Schep de gecontroleerde vis en fijngesneden selderij erdoor en warm 3 minuten.
- 5 Verwijder de peper en proef voordat je eventueel zout toevoegt.



Bruinebonensoep met zoutvlees

Het zoutgehalte van zoutvlees verschilt. Voeg pas aan het einde zout toe, en alleen als de soep het nodig heeft.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 90–120 min.

Extra tijd 8 uur ontzouten

Benodigd soeppan; extra pan

Ingrediënten

300 g zoutvlees
500 g uitgelekte bruine bonen uit blik
1 ui
2 tenen knoflook
2 tomaten
1 el zonnebloemolie
1 el tomatenpuree
1 laurierblad
4 pimentkorrels
1 liter water
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Week het zoutvlees 8 uur in ruim koud water in de koelkast en ververs het water 3 keer. Kook vervolgens 30 minuten in vers water. Giet af en snijd in blokjes van 2 cm.
- 2 Snipper ui en knoflook en snijd de tomaten. Fruit ui en knoflook in de olie, bak tomatenpuree 1 minuut mee en voeg tomaten toe.
- 3 Doe vlees, laurier, piment en 1 liter vers water erbij. Laat afgedekt 45–60 minuten zacht koken tot het vlees mals is.
- 4 Voeg de bonen toe en laat nog 15 minuten koken. Druk een deel van de bonen fijn voor binding.
- 5 Verwijder laurier en piment en voeg gesneden selderij toe. Proef de soep en serveer.



Gritbana-soep met kip

De geraspte groene bakbanaan bindt de bouillon tijdens het koken. Roer goed over de bodem om aanzetten te voorkomen.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 55 min.

Benodigd soeppan; grove rasp

Ingrediënten

500 g kippendijfilet
2 groene bakbananen
1 ui
2 tenen knoflook
1½ liter water
1 kippenbouillonblokje
3 pimentkorrels
1 laurierblad
1 hele madame-jeanette
3 takjes bladselderij
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Snijd kip in stukken van 3 cm. Fruit ui en knoflook in de olie, voeg kip toe en bak 4 minuten.
- 2 Voeg water, bouillonblokje, piment en laurier toe. Laat 25 minuten zacht koken.
- 3 Pel de groene bakbananen met een mes en rasp het vruchtvlees grof. Roer de rasp geleidelijk door de soep, zodat er geen klonten ontstaan.
- 4 Voeg de hele onbeschadigde peper toe en laat 20 minuten zacht koken. Roer geregeld over de bodem. Controleer dat kip 75 °C bereikt en de banaan gaar is.
- 5 Verwijder peper, laurier en piment. Roer gesneden selderij erdoor.



Cassavesoep met rundvlees

Kook de cassave apart gaar en gooi dat kookwater weg. Voeg de zachte stukken pas daarna aan de soep toe.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 100–130 min.

Benodigd soeppan; extra pan

Ingrediënten

500 g runderstoofvlees
500 g geschilde cassave uit de diepvries
1 ui
2 tenen knoflook
2 tomaten
1 wortel
1 el zonnebloemolie
1½ liter water
1 laurierblad
4 pimentkorrels
1 tl zout
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Snijd het rundvlees in blokjes van 2 cm. Snipper ui en knoflook. Snijd tomaten en wortel klein.
- 2 Bak het vlees in 2 porties in de olie bruin. Voeg ui en knoflook toe en fruit 3 minuten. Doe tomaten, wortel, water, laurier, piment en zout erbij.
- 3 Laat afgedekt 90–120 minuten zacht koken tot het vlees met een vork uit elkaar valt. Voeg zo nodig water toe.
- 4 Kook ondertussen de cassave volgens de verpakking in ruim water volledig gaar. Giet het water weg en verwijder harde middenvezels. Snijd in hapklare stukken.
- 5 Warm cassave en gesneden selderij 5 minuten mee in de soep. Verwijder laurier en piment en proef.



Dhal met komijn

De spliterwten mogen uiteen vallen. Met een garde maak je de dhal aan het einde zo glad als je wilt.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 40–50 min.

Benodigd pan; kleine koekenpan

Ingrediënten

250 g gele spliterwten
1 liter water
1 ui
2 tenen knoflook
½ tl kurkuma
¾ tl zout
1 el zonnebloemolie
1 tl komijnzaad
½ rode peper

Bereiding

- 1 Spoel de spliterwten in een zeef. Doe met water, fijngesneden ui, kurkuma en zout in een pan. Breng aan de kook en schep schuim weg.
- 2 Laat 40–50 minuten zacht koken tot de erwten uit elkaar vallen. Roer geregeld en voeg water toe als het te dik wordt.
- 3 Snijd knoflook en peper fijn. Verhit de olie in een kleine pan en bak het komijnzaad 30 seconden. Voeg knoflook en peper toe en bak nog 30 seconden zonder te verbranden.
- 4 Schenk de gekruide olie bij de dhal en roer goed door. Serveer als soep of naast roti en rijst.



Surinaamse erwtensoep

Groene spliterwten, kip en selderij geven een stevige soep. Voeg de laatste scheut water pas toe als je de dikte kunt beoordelen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 75–90 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

300 g groene spliterwten

600 g kippenbouten

1 ui

2 tenen knoflook

1 wortel

1 prei

1½ liter water

1 kippenbouillonblokje

3 pimentkorrels

3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Spoel de erwten. Doe met kip, water, bouillonblokje en piment in een pan. Breng aan de kook en schep schuim weg.
- 2 Snijd ui, knoflook, wortel en prei klein en voeg toe. Laat 60 minuten zacht koken, geregeld roerend.
- 3 Haal de kip eruit. Verwijder vel en botten, pluk het vlees en controleer de garing. Voeg het vlees terug aan de soep toe.
- 4 Laat nog 15–30 minuten koken tot de erwten uiteenvallen. Roer gesneden selderij erdoor en verwijder piment. Verdun zo nodig met heet water.



Groentesoep met kip en selderij

Snijd de groenten in stukken die op een lepel passen. De selderij gaat er pas tegen het einde bij.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 40 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

400 g kippendijfilet
1 ui
2 tenen knoflook
2 wortels
200 g spitskool
150 g sperziebonen
1½ liter water
1 kippenbouillonblokje
3 pimentkorrels
4 takjes bladselderij
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snijd kip in kleine stukken en snipper ui en knoflook. Snijd wortel, kool en boontjes klein.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in de olie. Voeg kip toe en bak 4 minuten.
- 3 Voeg water, bouillonblokje en piment toe. Laat 15 minuten zacht koken.
- 4 Voeg de groenten toe en kook nog 15 minuten, tot de boontjes gaar zijn en de kip 75 °C bereikt. Roer selderij erdoor en haal piment uit de pan.



Maissoep met kokos

Pureer slechts de helft van de soep. Zo houd je hele maiskorrels tussen de romige basis.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd soeppan; staafmixer

Ingrediënten

500 g maiskorrels uit blik, uitgelekt
1 ui
2 tenen knoflook
15 g gember
1 el zonnebloemolie
400 ml kokosmelk
600 ml water
1 groentebouillonblokje
½ rode peper
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Snipper ui, knoflook en peper. Rasp de gember. Fruit alles 3 minuten in de olie.
- 2 Voeg mais, kokosmelk, water en bouillonblokje toe. Laat 20 minuten zacht koken.
- 3 Schep de helft in een kom en pureer de rest in de pan. Doe de apart gehouden soep terug en warm door.
- 4 Roer limoensap erdoor en proef. Voeg zo nodig een klein scheutje water toe.



Vissoep met tomaat

De vis gaat er als laatste in. Laat de soep daarna zacht koken, zodat de stukken heel blijven.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

500 g stevige witvisfilet
400 g tomatenblokjes uit blik
1 ui
2 tenen knoflook
1 groene paprika
1 el zonnebloemolie
800 ml water
1 visbouillonblokje
1 laurierblad
½ tl gemalen piment
2 takjes bladselderij
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook en snijd paprika in kleine blokjes. Fruit 4 minuten in de olie.
- 2 Voeg tomaten, water, bouillonblokje, laurier en piment toe. Laat 20 minuten zacht koken.
- 3 Controleer vis op graten en snijd in stukken van 3 cm. Laat 5–7 minuten in de soep garen tot ondoorschijnend en minstens 63 °C in de kern.
- 4 Haal laurier eruit. Voeg gesneden selderij en limoensap toe en schep voorzichtig op.



Pompoensoep met gember

Een kleine hoeveelheid peper geeft warmte zonder de pompoen te overheersen. Voeg eerst weinig toe.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd soeppan; staafmixer

Ingrediënten

800 g geschilde pompoen
1 ui
2 tenen knoflook
20 g gember
¼ madame-jeanette
1 el zonnebloemolie
200 ml kokosmelk
700 ml water
1 groentebouillonblokje
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Snijd pompoen in blokjes. Snipper ui en knoflook, rasp gember en hak peper met handschoenen fijn.
- 2 Fruit ui, knoflook, gember en peper 3 minuten in de olie. Voeg pompoen toe en schep om.
- 3 Schenk kokosmelk en water erbij en voeg bouillonblokje toe. Laat 25 minuten zacht koken tot de pompoen zacht is.
- 4 Pureer glad en voeg limoensap toe. Verdun zo nodig met heet water en warm nog even door.



RIJST.

Rijst, nasi & bami

Rijst en mie zijn de basis van veel maaltijden. Je vindt hier nasi en bami, verschillende pannen moksi ales en rijstgerechten die je met groente of vlees kunt combineren.

16 RECEPTEN



Nasi met kip

Losse, afgekoelde rijst bakt beter dan warme rijst. Bak in twee porties als de wok niet groot genoeg is.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd pan; brede wok

Ingrediënten

300 g langkorrelrijst

400 g kippendijfilet

1 ui

3 tenen knoflook

15 g gember

1 tl gemalen laos

½ tl trassi

2 el ketjap manis

1 el zoute sojasaus

150 g prei

2 eieren

2 el zonnebloemolie

3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de verpakking. Spreid uit in een ondiepe schaal, laat kort uitdampen en zet binnen 1 uur in de koelkast. Laat koud worden.
- 2 Snijd kip in blokjes van 2 cm. Snipper ui en knoflook, rasp gember en snijd prei en selderij fijn. Klop de eieren los.
- 3 Bak de eieren in ½ el olie als een dunne omelet. Rol op en snijd in reepjes. Verhit de rest van de olie en bak kip 6–8 minuten tot gaar.
- 4 Bak ui, knoflook, gember, laos en trassi 2 minuten mee. Voeg prei toe en bak 2 minuten.
- 5 Voeg rijst, ketjap en sojasaus toe en bak al omscheppend 5 minuten tot alles door en door heet is. Controleer dat de kip 75 °C heeft bereikt. Schep ei en selderij erdoor.



Bami met kip

Spoel de gare bami kort koud en laat goed uitlekken. De saus moet aan de slierten blijven hangen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd pan; wok

Ingrediënten

300 g mie
400 g kippendijfilet
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
1 tl gemalen laos
3 el ketjap manis
1 el zoute sojasaus
200 g spitskool
1 kleine prei
2 el zonnebloemolie
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Kook mie volgens de verpakking, spoel kort koud en laat uitlekken. Snijd kip in reepjes, kool en prei fijn. Snipper ui en knoflook en rasp gember.
- 2 Verhit olie en bak kip 6–8 minuten. Voeg ui, knoflook, gember en laos toe en bak 2 minuten.
- 3 Voeg kool en prei toe en roerbak 3 minuten. Doe ketjap en sojasaus erbij.
- 4 Schep de mie in porties door de wok en bak tot alles goed heet is en de kip 75 °C bereikt. Voeg fijngesneden selderij toe.



Tjauw fan met garnalen

Houd het vuur hoog zodra de rijst in de wok gaat. Zo blijven de korrels los.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd pan; wok

Ingrediënten

300 g langkorrelrijst
300 g rauwe gepelde garnalen
150 g diepvriesdoperwten
1 wortel
3 bosuien
2 tenen knoflook
2 eieren
2 el zoute sojasaus
1 tl sesamololie
2 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Kook rijst volgens de verpakking. Spreid dun uit, laat kort uitdampen en zet binnen 1 uur in de koelkast. Laat koud worden.
- 2 Dep garnalen droog. Snijd wortel in kleine blokjes, bosui in ringen en knoflook fijn. Klop eieren los.
- 3 Roerbak garnalen in 1 el olie 3-4 minuten tot roze en ondoorschijnend. Schep uit de wok. Bak ei kort als roerei en schep erbij.
- 4 Bak wortel en knoflook 3 minuten in de rest van de olie. Voeg erwten en rijst toe en bak 4-5 minuten, al omscheppend.
- 5 Voeg garnalen, ei, bosui, sojasaus en sesamololie toe. Bak tot alles door en door heet is.



Tjauw min met varkensvlees

Snijd het vlees dwars op de draad in dunne reepjes. Het hoeft dan maar kort in de hete wok.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd pan; wok

Ingrediënten

300 g dunne eiermie
350 g varkensfilet
200 g paksoi
150 g taugé
3 bosuien
2 tenen knoflook
15 g gember
2 el oestersaus
1 el zoute sojasaus
1 tl sesamolie
2 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Kook mie volgens de verpakking en laat uitlekken. Snijd vlees in dunne reepjes. Snijd paksoistelen en blad apart, hak knoflook en rasp gember.
- 2 Bak vlees in hete olie in 2 porties bruin en gaar. Schep uit de wok.
- 3 Bak knoflook, gember en paksoistelen 2 minuten. Voeg blad en taugé toe en bak 2 minuten.
- 4 Doe mie, vlees, oestersaus, sojasaus en sesamolie erbij. Schep 2-3 minuten om tot alles heet is. Verdeel gesneden bosui erover.



Moksi alesi met black-eyed beans

Rijst en bonen garen samen in kokosmelk. Laat het deksel na het koken nog even op de pan.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd braadpan met deksel

Ingrediënten

300 g langkorrelrijst
250 g black-eyed beans uit blik,
uitgelekt
200 ml kokosmelk
350 ml water
1 ui
2 tenen knoflook
1 tomaat
150 g spitskool
1 el zonnebloemolie
1 laurierblad
3 pimentkorrels
¾ tl zout
1 hele madame-jeanette

Bereiding

- 1 Spoel rijst en laat uitlekken. Snipper ui en knoflook, snijd tomaat klein en kool in dunne reepjes.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Bak tomaat 2 minuten mee. Voeg rijst, bonen, kokosmelk, water, laurier, piment en zout toe.
- 3 Breng aan de kook. Leg de hele, onbeschadigde peper en kool erop. Kook afgedekt 15-18 minuten op laag vuur. Voeg een scheut heet water toe als de rijst droogvalt voordat hij gaar is.
- 4 Zet het vuur uit en laat 10 minuten afgedekt staan. Verwijder peper, laurier en piment en maak de rijst voorzichtig los met een vork.



Moksi alesi met black-eyed beans

Moksi alesi met zoutvlees

Kook het zoutvlees eerst mals. Daarna gaat het met de rijst in één pan.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 100–120 min.

Extra tijd 8 uur ontzouten; 10 min. rusten

Benodigd 2 pannen; braadpan met deksel

Ingrediënten

300 g zoutvlees
300 g langkorrelrijst
200 g gekookte black-eyed beans
200 ml kokosmelk
400 ml water
1 ui
2 tenen knoflook
2 tomaten
200 g spitskool
1 el zonnebloemolie
1 laurierblad
3 pimentkorrels

Bereiding

- 1 Week zoutvlees 8 uur in koud water in de koelkast; ververs 3 keer. Kook 30 minuten in vers water, giet af en kook nog 45–60 minuten in nieuw water tot mals. Snijd klein.
- 2 Spoel rijst. Snipper ui en knoflook, snijd tomaten en kool. Fruit ui en knoflook in olie en bak tomaat 3 minuten mee.
- 3 Voeg vlees, rijst, bonen, kokosmelk, 400 ml water, laurier en piment toe. Breng aan de kook en leg de kool erop.
- 4 Laat afgedekt 15–18 minuten op laag vuur garen. Voeg bij te droge rijst een scheut heet water toe. Laat 10 minuten van het vuur rusten.
- 5 Verwijder laurier en piment en schep los. Proef voordat je eventueel zout toevoegt.



Masoesarijst met kip

Masoesa geeft deze rijst zijn kleur en eigen smaak. Gebruik masoesapoeder voor rijst en doseer volgens de verpakking.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd braadpan met deksel

Ingrediënten

300 g langkorrelrijst
400 g kippendijfilet
200 ml kokosmelk
400 ml water
masoesapoeder voor 300 g rijst,
volgens verpakking
1 ui
2 tenen knoflook
1 tomaat
200 g spitskool
1 el zonnebloemolie
½ kippenbouillonblokje
1 hele madame-jeanette

Bereiding

- 1 Spoel rijst. Snijd kip in stukken van 2 cm. Snipper ui en knoflook, snijd tomaat en kool klein.
- 2 Bak kip 5 minuten in olie. Voeg ui en knoflook toe en bak 3 minuten. Bak tomaat 2 minuten mee.
- 3 Voeg rijst, kokosmelk, water, masoesapoeder en het halve bouillonblokje toe. Roer goed en breng aan de kook.
- 4 Leg kool en de hele onbeschadigde peper erop. Kook afgedekt 18–20 minuten op laag vuur tot rijst gaar is en kip 75 °C bereikt. Voeg zo nodig wat heet water toe.
- 5 Laat 10 minuten van het vuur rusten. Haal peper eruit en schep de rijst voorzichtig los.



Kokosrijst met laurier

Een rustig vuur voorkomt dat de kokosmelk op de bodem aanzet. Roer de rijst na het rusten voorzichtig los.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 5 min.

Bereiden 15–18 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd pan met goed sluitend deksel

Ingrediënten

300 g langkorrelrijst

200 ml kokosmelk

350 ml water

2 laurierbladeren

½ tl zout

Bereiding

- 1 Spoel rijst in een zeef tot het water minder troebel is.
- 2 Doe rijst, kokosmelk, water, laurier en zout in een pan en breng al roerend aan de kook.
- 3 Zet het vuur laag en kook afgedekt 15–18 minuten. Controleer tegen het einde; voeg een beetje heet water toe als de rijst nog hard en de pan droog is.
- 4 Laat 10 minuten van het vuur afgedekt staan. Verwijder laurier en maak los met een vork.



Gele rijst met rozijnen

De rozijnen wellen mee in de pan. Een kaneelstokje geeft een zachte kruidige smaak.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 18 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd pan met deksel

Ingrediënten

300 g basmatirijst
500 ml water
50 g rozijnen
1 kleine ui
1 el zonnebloemolie
½ tl kurkuma
1 kaneelstokje
½ tl zout

Bereiding

- 1 Spoel rijst en snipper ui. Fruit de ui 3 minuten in olie zonder te kleuren.
- 2 Voeg kurkuma en rijst toe en schep om. Voeg water, rozijnen, kaneel en zout toe.
- 3 Breng aan de kook en kook afgedekt 15–18 minuten op laag vuur tot de rijst gaar is. Voeg zo nodig een scheut heet water toe.
- 4 Laat 10 minuten afgedekt rusten. Haal kaneel eruit en maak de rijst los.



Bruine bonen met rijst

Een deel van de bonen wordt fijngedrukt. Dat maakt de saus dik zonder bloem of extra bindmiddel.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd braadpan; rijstpan

Ingrediënten

300 g witte rijst
700 g bruine bonen uit blik,
uitgelekt
2 tomaten
1 ui
3 tenen knoflook
1 el tomatenpuree
2 el zonnebloemolie
250 ml water
1 laurierblad
½ tl gemalen piment
1 hele madame-jeanette
3 takjes bladselderij
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook en snijd tomaten klein. Fruit ui en knoflook 4 minuten in olie. Bak tomatenpuree 1 minuut mee, daarna tomaat 3 minuten.
- 2 Voeg bonen, water, laurier, piment, zout en de hele onbeschadigde peper toe. Laat 25 minuten zacht stoven.
- 3 Kook ondertussen rijst volgens de verpakking. Druk een paar lepels bonen fijn tegen de zijkant van de pan.
- 4 Verwijder laurier en peper. Roer gesneden selderij door de bonen en serveer naast de rijst.



Nasi met tofu

Dep de tofu zorgvuldig droog. Bak de blokjes eerst apart, zodat ze een stevig randje krijgen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd pan; wok

Ingrediënten

300 g langkorrelrijst

400 g stevige tofu

150 g prei

150 g wortel

1 ui

3 tenen knoflook

15 g gember

1 tl gemalen laos

3 el ketjap manis

1 el zoute sojasaus

3 el zonnebloemolie

3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Kook rijst volgens de verpakking. Spreid dun uit, laat kort uitdampen en zet binnen 1 uur in de koelkast. Laat afkoelen.
- 2 Dep tofu droog en snijd in blokjes. Snijd prei en wortel klein. Snipper ui en knoflook en rasp gember.
- 3 Bak tofu in 2 el olie in 8–10 minuten goudbruin; keer geregeld. Schep uit de wok.
- 4 Bak ui, knoflook, gember en laos in de rest van de olie. Voeg wortel en prei toe en bak 4 minuten.
- 5 Voeg rijst, tofu, ketjap en sojasaus toe. Bak al omscheppend tot alles goed heet is. Roer gesneden selderij erdoor.



Bami met tempeh

De gebakken tempeh krijgt op het laatst een dun laagje ketjap. Laat de saus niet droogkoken.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd pan; wok

Ingrediënten

300 g tarwemie zonder ei
300 g tempeh
250 g spitskool
1 rode paprika
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
3 el ketjap manis
1 el zoute sojasaus
1 el limoensap
3 el zonnebloemolie
2 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Kook mie volgens de verpakking en laat uitlekken. Snijd tempeh in dunne reepjes, kool en paprika fijn. Snipper ui en knoflook en rasp gember.
- 2 Bak tempeh 8 minuten in 2 el olie tot rondom goudbruin. Schep uit de wok.
- 3 Bak ui, knoflook en gember in de overige olie. Voeg kool en paprika toe en bak 4 minuten.
- 4 Voeg mie, tempeh, ketjap, sojasaus en 3 el water toe. Schep 3 minuten om tot goed heet. Voeg limoensap en gesneden selderij toe.



Rijst met daal en gebakken ui

Een volle lepel zachte daal en een handje gebakken ui maken van rijst een complete maaltijd.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 45–50 min.

Benodigd 2 pannen; koekenpan

Ingrediënten

250 g gele spliterwten
300 g basmatirijst
1 liter water voor de erwten
2 uien
3 tenen knoflook
1 tl komijnzaad
½ tl kurkuma
¾ tl zout
3 el zonnebloemolie
½ rode peper

Bereiding

- 1 Spoel spliterwten. Kook ze met 1 liter water, kurkuma en zout 40–50 minuten zacht tot ze uit elkaar vallen. Roer geregeld; voeg water toe als nodig.
- 2 Kook rijst volgens de verpakking. Snijd uien in halve ringen, knoflook en peper fijn.
- 3 Bak ui in 2 el olie op middelhoog vuur in 12–15 minuten goudbruin. Schep uit de pan.
- 4 Bak komijn, knoflook en peper kort in de overige olie. Roer door de daal.
- 5 Verdeel rijst en daal over borden en leg de gebakken ui erop.



Kleverige rijst met kokos

Gebruik kleefrijst: gewone rijst krijgt deze structuur niet. De kokosmelk trekt er na het stomen in.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 30–35 min.

Extra tijd 4 uur weken; 10 min. rusten

Benodigd stoompan; fijne zeef of stoomdoek

Ingrediënten

300 g witte kleefrijst

200 ml kokosmelk

1 el suiker

½ tl zout

Bereiding

- 1 Spoel kleefrijst en week 4 uur in ruim koud water. Laat uitlekken.
- 2 Bekleed het stoommandje met een schone vochtige stoomdoek. Verdeel rijst erin en stoom afgedekt boven kokend water 30–35 minuten. Keer de rijst halverwege om en houd water onder het mandje op peil.
- 3 Verwarm kokosmelk met suiker en zout tot de suiker oplost. Laat niet hard koken.
- 4 Schep de gare rijst in een kom. Meng met de warme kokosmelk, dek af en laat 10 minuten opnemen.



Rijst met kip en kousenband

Snijd de kousenband in gelijke stukjes. Die gaat boven op de rijst en gaart in de stoom.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd brede braadpan met deksel

Ingrediënten

300 g langkorrelrijst
400 g kippendijfilet
300 g kousenband
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
1 el Surinaamse masala zonder zout
2 el zonnebloemolie
600 ml water
½ kippenbouillonblokje

Bereiding

- 1 Spoel rijst. Snijd kip in blokjes van 2 cm en kousenband in stukjes van 3 cm. Snipper ui en knoflook, snijd tomaten klein.
- 2 Bak kip in olie 5 minuten. Voeg ui en knoflook toe en bak 3 minuten. Bak masala 30 seconden mee en voeg tomaten toe.
- 3 Schep rijst erdoor. Voeg water en bouillonblokje toe en breng aan de kook. Verdeel kousenband erover.
- 4 Kook afgedekt op laag vuur 18–20 minuten tot de rijst gaar is en de kip 75 °C bereikt. Voeg bij te droge rijst wat heet water toe.
- 5 Laat 10 minuten afgedekt rusten en schep voorzichtig om.



Gebakken rijst met ei en prei

Een eenvoudig rijstgerecht voor dagen waarop er weinig in huis is. Snijd de prei dun, zodat hij snel gaar is.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd pan; wok

Ingrediënten

300 g langkorrelrijst
4 eieren
2 preien
2 tenen knoflook
2 el ketjap manis
1 el zoute sojasaus
2 el zonnebloemolie
½ tl gemalen witte peper

Bereiding

- 1 Kook rijst volgens de verpakking. Spreid dun uit, laat kort uitdampen en zet binnen 1 uur in de koelkast. Laat afkoelen.
- 2 Was prei en snijd in dunne ringen. Hak knoflook en klop eieren los.
- 3 Bak eieren in 1 el olie tot zacht roerei. Schep uit de wok.
- 4 Bak prei en knoflook 4 minuten in de overige olie. Voeg rijst, ketjap, sojasaus en witte peper toe en roerbak 4–5 minuten.
- 5 Schep ei erdoor en bak tot de rijst overal goed heet is.



KIP.

Kip & eend

Kip kan kort in de wok, rustig in een saus of met vel en bot in de oven. Ook eend krijgt een plek, met bereidingen die het vlees de tijd geven om mals te worden.

16 RECEPTEN



Kip in masala

Bak de masala kort mee voordat het water erbij gaat. De specerijen mogen geuren, maar niet donker worden.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 40–50 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

1 kg kipdrumsticks
2 uien
4 tenen knoflook
2 el Surinaamse masala zonder zout
2 el zonnebloemolie
2 tomaten
300 ml water
¾ tl zout
½ tl gemalen zwarte peper
1 hele madame-jeanette

Bereiding

- 1 Dep kip droog. Snipper ui en knoflook en snijd tomaat klein.
- 2 Bak kip in olie rondom bruin en schep even uit de pan. Fruit ui en knoflook 4 minuten.
- 3 Bak masala 30 seconden mee. Voeg tomaat, water, zout en zwarte peper toe en roer de bodem los.
- 4 Leg kip terug met de hele onbeschadigde madame-jeanette. Stoof afgedekt 35–40 minuten; keer halverwege. De kip moet bij het bot 75 °C bereiken.
- 5 Verwijder de peper. Laat de saus zo nodig 5 minuten zonder deksel inkoken.



Gestoofde kip met tomaat

De tomaten vallen tijdens het stoven uiteen. Laat de saus aan het einde iets inkoken.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 45 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

800 g kipdijen met bot
1 ui
3 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
2 el zonnebloemolie
150 ml water
1 laurierblad
4 pimentkorrels
 $\frac{3}{4}$ tl zout
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Dep kip droog en bestrooi met zout.
- 2 Bak kip 8 minuten in olie rondom bruin. Schep uit de pan en fruit ui en knoflook 3 minuten.
- 3 Bak tomatenpuree 1 minuut mee. Voeg tomatenblokjes, water, laurier en piment toe.
- 4 Leg kip terug en stoof afgedekt 30–35 minuten, tot het vlees bij het bot 75 °C bereikt. Laat eventueel 5 minuten zonder deksel inkoken.
- 5 Verwijder laurier en piment. Voeg gesneden selderij toe.



Kip in ketjap

Ketjap wordt snel donker in een hete pan. Voeg het water toe zodra de saus begint te klevan.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
4 el ketjap manis
1 el zoute sojasaus
3 tenen knoflook
20 g gember
1 ui
1 el limoensap
150 ml water
1 el zonnebloemolie
2 bosuien

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm. Hak knoflook en rasp gember. Meng kip met ketjap, sojasaus, knoflook, gember en limoensap. Marineer 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 2 Snijd ui in halve ringen. Fruit 3 minuten in olie. Voeg kip met alle marinade toe en bak al omscheppend 4 minuten.
- 3 Voeg water toe en laat afgedekt 15 minuten zacht pruttelen. Haal het deksel eraf en laat 5–8 minuten inkoken.
- 4 Controleer of de kip 75 °C bereikt. Strooi gesneden bosui erover.



Geroosterde kip met vijfkruiden

Leg de stukken kip met ruimte ertussen. De huid wordt dan beter bruin.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 45–55 min.

Extra tijd 2 uur marineren

Benodigd ovenschaal; kernthermometer

Ingrediënten

1 kg kippenbouten
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zoute sojasaus
2 el ketjap manis
1 el honing
3 tenen knoflook
15 g gember
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Hak knoflook en rasp gember. Meng met vijfkruidenpoeder, sojasaus, ketjap, honing en olie.
- 2 Wrijf kip met de marinade in. Laat 2 uur afgedekt in de koelkast staan.
- 3 Verwarm de oven tot 190 °C boven- en onderwarmte. Leg de kip met de huid boven in een ovenschaal en voeg 3 el water toe.
- 4 Rooster 45–55 minuten. Lepel halverwege wat braadvocht over de kip. Dek los af met folie als de huid te donker wordt.
- 5 Controleer bij het bot op 75 °C en laat 5 minuten rusten.



Kip met pindasaus

Maak de saus eerst iets dunner dan je wilt. Tijdens het verwarmen wordt hij vanzelf dikker.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd koekenpan; steelpan

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
150 g pindakaas van 100% pinda
200 ml kokosmelk
100 ml water
2 el ketjap manis
1 el limoensap
2 tenen knoflook
15 g gember
½ rode peper
1 el zonnebloemolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd kip in reepjes. Hak knoflook en peper, rasp gember.
- 2 Bak kip met zout 8–10 minuten in olie tot gaar en 75 °C in de kern.
- 3 Verwarm ondertussen pindakaas, kokosmelk, water, ketjap, knoflook, gember en peper in een steelpan. Roer glad en laat 8 minuten zacht pruttelen.
- 4 Roer limoensap door de saus. Schep de kip erdoor en warm 2 minuten. Voeg zo nodig een scheut water toe.



Kip met kokos en laos

Kneus het citroengras en snijd laos in dunne plakken. Zo geven ze hun smaak af en kun je ze later uit de saus halen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
400 ml kokosmelk
100 ml water
1 ui
3 tenen knoflook
30 g verse laos
2 stengels citroengras
1 tl kurkuma
1 el zonnebloemolie
¾ tl zout
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm. Snipper ui en knoflook. Snijd laos en kneus citroengras.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Bak kurkuma 30 seconden mee en voeg kip toe. Bak 4 minuten.
- 3 Voeg kokosmelk, water, laos, citroengras en zout toe. Laat 25 minuten zacht stoven tot kip 75 °C bereikt.
- 4 Haal laos en citroengras eruit en voeg limoensap toe. Laat de saus zo nodig iets inkoken.



Kippenvleugels met knoflook

Keer de vleugels halverwege. De knoflook zit in de marinade en mag aan de randjes licht kleuren.

4 personen als hapje | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 40–45 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd bakplaat; bakpapier

Ingrediënten

1 kg kippenvleugels, bij het gewricht verdeeld

5 tenen knoflook

2 el zoute sojasaus

1 el ketjap manis

1 el limoensap

1 el zonnebloemolie

½ tl gemalen piment

½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Pers knoflook. Meng met sojasaus, ketjap, limoensap, olie, piment en peper. Schep kip erdoor en marineer 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 2 Verwarm de oven tot 200 °C boven- en onderwarmte. Leg de vleugels los van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 3 Bak 40–45 minuten, keer na 20 minuten. Dek donkere stukken zo nodig af met een klein stukje folie.
- 4 Controleer op 75 °C in het dikste vlees, zonder het bot te raken. Serveer direct.



Kip met gember en bosui

Bak de kip in twee porties. Zo blijft de wok heet en krijg je kleur op het vlees.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g kipfilet
30 g gember
5 bosuien
2 tenen knoflook
2 el zoute sojasaus
1 el oestersaus
1 tl suiker
1 tl maizena
100 ml water
2 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snijd kip dun, gember in fijne reepjes en bosui in stukken van 3 cm. Hak knoflook. Roer sojasaus, oestersaus, suiker, maizena en water glad.
- 2 Bak kip in 2 porties in olie 5–6 minuten tot bijna gaar. Schep op een bord.
- 3 Bak gember, knoflook en het witte deel van de bosui 1 minuut. Voeg kip en saus toe.
- 4 Laat 3–4 minuten koken tot de saus licht bindt en kip 75 °C bereikt. Schep het groene deel van de bosui erdoor.



Kip met ananas

Verse ananas blijft stevig tijdens het bakken. Voeg hem pas na de paprika toe.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
300 g verse ananas
1 rode paprika
1 ui
2 tenen knoflook
2 el tomatenketchup
1 el ketjap manis
1 el natuurazijn
1 tl suiker
100 ml water
1 tl maizena
2 el zonnebloemolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd kip en ananas in blokjes van 3 cm. Snijd ui en paprika in stukken en hak knoflook.
- 2 Bak kip met zout 7-8 minuten in olie. Voeg ui, knoflook en paprika toe en bak 4 minuten.
- 3 Meng ketchup, ketjap, azijn, suiker, water en maizena. Schenk in de wok en voeg ananas toe.
- 4 Laat 4-5 minuten koken tot de saus bindt en kip 75 °C bereikt. Schep geregeld om.



Kip met zwarte bonensaus

Gefermenteerde zwarte bonen zijn zout en krachtig van smaak. Spoel ze kort en hak ze fijn.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
20 g gefermenteerde zwarte
sojabonen
1 groene paprika
1 ui
3 tenen knoflook
15 g gember
1 el zoute sojasaus
1 tl suiker
1 tl maizena
150 ml water
2 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snijd kip in reepjes, paprika en ui in stukken. Hak knoflook, rasp gember. Spoel zwarte bonen kort en hak ze grof.
- 2 Roer sojasaus, suiker, maizena en water door elkaar. Bak kip 6 minuten in hete olie.
- 3 Voeg ui, paprika, knoflook, gember en zwarte bonen toe en roerbak 3 minuten.
- 4 Voeg de saus toe en laat 4-5 minuten pruttelen tot hij licht bindt en kip 75 °C bereikt.



Kip met kousenband

Kousenband houdt wat beet als je hem niet te klein snijdt. Laat de pan afgedekt staan tot de boontjes gaar zijn.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
400 g kousenband
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
1 el Surinaamse masala zonder zout
150 ml water
2 el zonnebloemolie
¾ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd kip in blokjes en kousenband in stukken van 4 cm. Snipper ui en knoflook en snijd tomaat klein.
- 2 Bak kip 5 minuten in olie. Voeg ui en knoflook toe en bak 3 minuten. Bak masala 30 seconden mee.
- 3 Voeg tomaat, kousenband, water en zout toe. Stoof afgedekt 12–15 minuten tot de bonen gaar zijn en kip 75 °C bereikt.
- 4 Haal het deksel eraf en laat overtollig vocht kort verdampen.



Kipgehaktballetjes met selderij

Maak je handen licht vochtig bij het rollen. Dan blijft het zachte kipgehakt minder plakken.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd koekenpan met deksel

Ingrediënten

500 g kipgehakt
1 ei
40 g paneermeel
1 kleine ui
2 tenen knoflook
4 takjes bladselderij
½ tl gemalen piment
¾ tl zout
2 el zonnebloemolie
200 ml water
1 el ketjap manis

Bereiding

- 1 Rasp ui, pers knoflook en snijd selderij fijn. Meng met gehakt, ei, paneermeel, piment en zout.
- 2 Vorm met vochtige handen 16 balletjes. Bak in olie in 6–8 minuten rondom bruin.
- 3 Voeg water en ketjap toe. Laat afgedekt 10 minuten zacht garen; keer tussendoor.
- 4 Controleer een balletje op 75 °C in de kern. Laat de jus zo nodig kort inkoken.



Kip uit de oven met limoen

Rasp alleen het groene deel van de limoenschil. Het witte laagje eronder smaakt bitter.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 45–55 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd ovenschaal; kernthermometer

Ingrediënten

1 kg kipdijen met bot en huid
2 limoenen
4 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
1 tl gemalen piment
¾ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Boen limoenen schoon. Rasp de schil van 1 limoen en pers beide uit. Hak knoflook en meng met rasp, sap, olie, piment, zout en peper.
- 2 Wrijf kip in met het mengsel en marineer 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven tot 190 °C boven- en onderwarmte. Leg kip met huid boven in de schaal en voeg 3 el water toe.
- 4 Bak 45–55 minuten tot goudbruin en 75 °C bij het bot. Lepel halverwege braadvocht over het vlees en laat na het bakken 5 minuten rusten.



Kippenlever met ui

Bak lever op middelhoog vuur. Controleer de kern: ook vanbinnen moet kippenlever volledig gaar zijn.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15–18 min.

Benodigd koekenpan; kernthermometer

Ingrediënten

600 g kippenlevers
2 uien
3 tenen knoflook
2 el ketjap manis
1 el zoute sojasaus
½ tl gemalen piment
100 ml water
2 el zonnebloemolie
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Verwijder witte peesjes uit de lever en dep droog. Snijd grote stukken doormidden. Snijd ui in halve ringen en hak knoflook.
- 2 Bak ui 5 minuten in olie. Voeg knoflook en piment toe en bak 1 minuut.
- 3 Voeg lever toe en bak 5 minuten, voorzichtig kerend. Voeg ketjap, sojasaus en water toe.
- 4 Laat 5–7 minuten zacht garen tot alle leverstukken 75 °C in de kern bereiken. Laat jus kort inkoken en voeg gesneden selderij toe.



Eend in masala

Eendenbouten hebben tijd nodig. Ze zijn klaar als het vlees makkelijk van het bot komt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 100–130 min.

Benodigd zware braadpan

Ingrediënten

4 eendenbouten, samen circa 1,2 kg
2 uien
4 tenen knoflook
2 el Surinaamse masala zonder zout
2 tomaten
400 ml water
 $\frac{3}{4}$ tl zout
1 hele madame-jeanette

Bereiding

- 1 Dep bouten droog. Snipper ui en knoflook en snijd tomaten klein.
- 2 Leg eend met huid onder in een koude braadpan. Zet op middelhoog vuur en bak 10 minuten om vet uit te laten lopen. Keer en bak 3 minuten. Schep eruit.
- 3 Giet het vet op 2 el na in een hittebestendig bakje. Fruit ui en knoflook 4 minuten in het achtergebleven vet en bak masala 30 seconden mee.
- 4 Voeg tomaat, water, zout, eend en de hele onbeschadigde peper toe. Laat afgedekt 90–120 minuten zacht stoven. Keer af en toe en voeg water toe als de pan droog wordt.
- 5 Haal peper eruit. Controleer dat het vlees mals is en minstens 75 °C bereikt. Laat de saus zonder deksel inkoken.



Gestoofde eend met sinaasappel

Sinaasappelsap en piment geven een zachte, kruidige saus. Voeg de rasp pas tegen het einde toe.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 100–130 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

4 eendenbouten, samen circa 1,2 kg
2 sinaasappels
1 ui
3 tenen knoflook
1 el tomatenpuree
250 ml water
4 pimentkorrels
1 laurierblad
¾ tl zout

Bereiding

- 1 Boen sinaasappels. Rasp de schil van 1 vrucht en pers beide uit. Snipper ui en knoflook.
- 2 Bak eend op de huid in een koude pan die je langzaam verhit, circa 10 minuten. Keer en bak 3 minuten. Schep uit de pan en verwijder overtollig vet; laat 2 el achter.
- 3 Fruit ui en knoflook 4 minuten. Bak tomatenpuree mee en voeg sinaasappelsap, water, piment, laurier en zout toe.
- 4 Leg eend terug en stoof afgedekt 90–120 minuten tot mals en minstens 75 °C. Keer af en toe en voeg zo nodig water toe.
- 5 Haal piment en laurier eruit. Voeg de rasp toe en kook de saus zonder deksel iets in.



VLEES.

Vlees om te delen

Masala, ketjap, piment en laurier geven deze gerechten hun smaak. Neem voor stoofvlees voldoende tijd en snijd geroosterd vlees pas na het rusten aan.

12 RECEPTEN



Rundvlees in masala

Stoofvlees is gaar als je het met een vork uit elkaar kunt trekken. Geef het extra tijd als het nog stevig is.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 120–150 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

700 g runderstoofvlees
2 uien
4 tenen knoflook
2 el Surinaamse masala zonder zout
2 tomaten
2 el zonnebloemolie
500 ml water
1 tl zout
1 hele madame-jeanette

Bereiding

- 1 Snijd rundvlees in blokjes van 3 cm. Snipper ui en knoflook en snijd tomaten klein.
- 2 Bak vlees in 2 porties bruin in olie. Schep uit de pan. Fruit ui en knoflook 4 minuten en bak masala 30 seconden mee.
- 3 Voeg tomaten, water en zout toe en roer de bodem los. Leg vlees en de hele onbeschadigde peper in de saus.
- 4 Stoof afgedekt 2–2½ uur op laag vuur tot mals. Roer af en toe en voeg zo nodig heet water toe.
- 5 Haal de peper eruit en laat de saus zonder deksel iets inkoken.



Gestoofd rundvlees met laurier

Ui en tomaat vormen de basis van de jus. Een klein scheutje azijn maakt de smaak minder zwaar.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 120–150 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

700 g sukadelappen
2 uien
3 tenen knoflook
2 tomaten
1 el tomatenpuree
2 el zonnebloemolie
400 ml water
1 el natuurazijn
2 laurierbladeren
5 pimentkorrels
¾ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van 4 cm, ui in halve ringen en tomaat in blokjes. Hak knoflook.
- 2 Bak vlees in 2 porties bruin in olie. Fruit ui en knoflook 4 minuten mee en bak tomatenpuree 1 minuut.
- 3 Voeg tomaat, water, azijn, laurier, piment en zout toe. Laat afgedekt 2–2½ uur zacht stoven tot het vlees uiteenvalt.
- 4 Roer af en toe en vul vocht aan als nodig. Verwijder laurier en piment en kook de jus eventueel iets in.



Zoutvlees met kousenband

Proef een gaar stukje zoutvlees voordat je het bij de groente doet. Kook het nog eens kort uit als het te zout is.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 100–120 min.

Extra tijd 8 uur ontzouten

Benodigd pan; hapjespan

Ingrediënten

350 g zoutvlees
500 g kousenband
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
1 el zonnebloemolie
100 ml water
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Week vlees 8 uur in koud water in de koelkast en ververs het water 3 keer. Kook 30 minuten in vers water en giet af.
- 2 Kook in nieuw water nog 45–60 minuten tot mals. Proef een gaar stukje en kook bij te veel zout nog 10 minuten in vers water. Snijd in blokjes.
- 3 Snijd kousenband in stukken van 4 cm, snipper ui en knoflook en snijd tomaat. Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie.
- 4 Voeg tomaat en vlees toe en bak 3 minuten. Voeg kousenband, water en peper toe en stoof afgedekt 12–15 minuten tot de bonen gaar zijn.



Lamsvlees in masala

Gebruik lamsschouder. Het vet en bindweefsel houden het vlees tijdens het stoven sappig.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 100–130 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

700 g lamsschouder zonder bot
2 uien
4 tenen knoflook
20 g gember
2 el Surinaamse masala zonder zout
2 tomaten
2 el zonnebloemolie
400 ml water
¾ tl zout
1 hele madame-jeanette

Bereiding

- 1 Snijd lam in stukken van 3 cm. Snipper ui en knoflook, rasp gember en snijd tomaat klein.
- 2 Bak lam in 2 porties bruin in olie en schep uit de pan. Fruit ui, knoflook en gember 4 minuten. Bak masala 30 seconden mee.
- 3 Voeg tomaat, water en zout toe. Doe lam terug en leg de hele onbeschadigde peper erbij.
- 4 Stoof 1½–2 uur afgedekt tot het vlees mals is. Roer geregeld en voeg water toe als de saus te dik wordt.
- 5 Haal de peper eruit en kook de saus zo nodig kort in.



Varkensvlees met ketjap

Procureur wordt tijdens het stoven zacht en blijft sappig. Snijd het vlees niet te klein.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 60–75 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

700 g procureur zonder bot
2 uien
3 tenen knoflook
20 g gember
4 el ketjap manis
1 el zoute sojasaus
1 el natuurazijn
250 ml water
1 el zonnebloemolie
½ tl vijfkruidenpoeder

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van 3 cm. Snijd ui in halve ringen, hak knoflook en rasp gember.
- 2 Bak vlees rondom bruin in olie. Voeg ui, knoflook en gember toe en bak 3 minuten.
- 3 Voeg ketjap, sojasaus, azijn, water en vijfkruidenpoeder toe. Breng aan de kook.
- 4 Stoof afgedekt 50–65 minuten tot het vlees mals is. Roer af en toe. Laat zonder deksel inkoken tot de saus aan het vlees blijft hangen.



Geroosterd buikspek

Een droge zwoerd geeft de beste kans op een krokante bovenkant. Houd de marinade van de huid af.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 100–120 min.

Extra tijd 8 uur drogen; 15 min. rusten

Benodigd braadslede; rooster; kernthermometer

Ingrediënten

1 kg buikspek met zwoerd
2 tl grof zout voor de zwoerd
1 tl vijfkruidenpoeder
2 tenen knoflook
1 el zoute sojasaus
1 tl suiker
1 tl natuurazijn

Bereiding

- 1 Kerf de zwoerd ondiep in zonder in het vlees te snijden. Dep zeer droog. Meng vijfkruiden, geperste knoflook, sojasaus en suiker en wrijf alleen de vleeszijde in.
- 2 Leg het spek met huid boven op een rooster in de koelkast en laat 8 uur onafgedekt drogen, onderin en vrij van ander eten.
- 3 Verwarm de oven tot 160 °C boven- en onderwarmte. Dep huid droog, bestrijk met azijn en wrijf zout erin. Leg op een rooster boven een braadslede met 250 ml water; het vlees blijft boven het water.
- 4 Rooster 80–90 minuten. Verhoog naar 220 °C en rooster 20–30 minuten tot de huid krokant is. Controleer geregeld tegen verbranden; de kern moet minstens 75 °C zijn.
- 5 Laat 15 minuten rusten en snijd met een scherp mes in plakken.



Rood geroosterd varkensvlees

Rode gefermenteerde tofu geeft de marinade kleur en smaak. De geroosterde randjes worden donkerder dan de binnenkant.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 40–50 min.

Extra tijd 4 uur marineren; 10 min. rusten

Benodigd ovenschaal; rooster; kernthermometer

Ingrediënten

700 g procureur zonder bot
2 blokjes rode gefermenteerde tofu, circa 30 g
1 el vocht uit het potje
2 el hoisinsaus
1 el zoute sojasaus
2 el honing
1 tl vijfkruidenpoeder
2 tenen knoflook

Bereiding

- 1 Snijd vlees in repen van circa 4 cm dik. Prak tofu met potvocht, hoisin, sojasaus, 1 el honing, vijfkruiden en geperste knoflook.
- 2 Wrijf vlees ermee in en marineer 4 uur afgedekt in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven tot 190 °C boven- en onderwarmte. Leg vlees op een rooster boven een schaal met een laagje water. Rooster 35–40 minuten en keer halverwege.
- 4 Bestrijk met de overgebleven honing en bak nog 5–10 minuten. Laat bij minstens 70 °C in de kern 10 minuten rusten.
- 5 Snijd dwars op de draad in dunne plakken.



Spareribs met gember

Gaar de ribs eerst afgedekt. Pas aan het einde gaat de folie eraf om de saus te laten kleuren.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 130–150 min.

Extra tijd 1 uur marineren

Benodigd braadslede; aluminiumfolie

Ingrediënten

1,4 kg spareribs
30 g gember
4 tenen knoflook
4 el ketjap manis
2 el zoute sojasaus
2 el tomatenketchup
1 el natuurazijn
1 el honing
200 ml water

Bereiding

- 1 Verwijder het taaie vlies aan de botzijde van de ribs. Rasp gember en hak knoflook. Meng met ketjap, sojasaus, ketchup, azijn en honing.
- 2 Wrijf ribs in en marineer 1 uur afgedekt in de koelkast. Verwarm de oven tot 160 °C boven- en onderwarmte.
- 3 Leg ribs met marinade in de braadslede, schenk water eromheen en sluit goed af met folie. Gaar 2 uur tot het vlees bij de botten zacht is.
- 4 Verhoog naar 210 °C. Verwijder folie, lepel braadvocht over het vlees en bak nog 15–25 minuten. Controleer geregeld, want de saus kan snel donker worden.
- 5 Snijd tussen de botten in porties.



Gehaktballetjes in tomatensaus

Een beetje paneermeel houdt de balletjes zacht. Meng het gehakt kort, zonder het stevig te kneden.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 ei
35 g paneermeel
1 ui
3 tenen knoflook
3 takjes bladselderij
½ tl gemalen piment
¾ tl zout
400 g tomatenblokjes
150 ml water
1 el tomatenpuree
2 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Rasp een halve ui en 1 teen knoflook. Meng met gehakt, ei, paneermeel, fijngesneden selderij, piment en ½ tl zout. Vorm 16 balletjes.
- 2 Bak balletjes rondom bruin in olie en schep uit de pan. Snipper de overige ui en knoflook en fruit 3 minuten.
- 3 Bak tomatenpuree 1 minuut mee. Voeg tomatenblokjes, water en de overige ¼ tl zout toe.
- 4 Leg balletjes in de saus en stoof afgedekt 20 minuten. Keer halverwege en controleer op 75 °C in de kern.



Moksi meti

Op deze schaal komen kip, geroosterd varkensvlees en Chinese worst samen. Snijd het vlees pas vlak voor het opdienen.

6 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 50–60 min.

Extra tijd 2 uur marineren; 10 min. rusten

Benodigd 2 ovenschalen; kernthermometer

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
500 g procureur
150 g Chinese lap-cheongworst
3 el hoisinsaus
3 el ketjap manis
2 el zoute sojasaus
1 el honing
1 tl vijfkruidenpoeder
4 tenen knoflook
20 g gember
100 ml water

Bereiding

- 1 Meng hoisin, ketjap, sojasaus, honing, vijfkruiden, geperste knoflook en geraspte gember. Verdeel over 2 kommen: één voor kip en één voor procureur in repen van 4 cm. Marineer 2 uur in de koelkast.
- 2 Verwarm de oven tot 190 °C boven- en onderwarmte. Leg varkensvlees met marinade in een schaal en voeg 50 ml water toe. Rooster circa 45–55 minuten.
- 3 Zet na 15 minuten de kip in de tweede schaal erbij, met de overige 50 ml water. Bak 30–40 minuten; keer beide vleessoorten halverwege.
- 4 Stoom de worst volgens de verpakking, gewoonlijk circa 15 minuten. Controleer kip op 75 °C en varkensvlees op minstens 70 °C.
- 5 Laat het vlees 10 minuten rusten. Snijd in plakken, schik met plakjes worst op een schaal en lepel wat heet braadvocht erover.



Rundvlees met okra

De okra gaat pas tegen het einde in de pan. Zo blijft er naast het zachte vlees ook wat structuur over.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 130–150 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

700 g runderstoofvlees

300 g okra

1 ui

3 tenen knoflook

400 g tomatenblokjes

2 el zonnebloemolie

400 ml water

1 laurierblad

½ tl gemalen piment

¾ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokjes van 3 cm, snipper ui en knoflook. Was okra, droog af en snijd in stukken van 2 cm.
- 2 Bak vlees in 2 porties bruin in olie. Fruit ui en knoflook 3 minuten mee.
- 3 Voeg tomaten, water, laurier, piment en zout toe. Stoof afgedekt 2 uur tot het vlees bijna mals is. Voeg zo nodig water toe.
- 4 Schep okra erdoor en stoof nog 15–20 minuten tot vlees en groente gaar zijn. Verwijder laurier.



Varkensvlees met zuurkool

Spoel de zuurkool kort als je een mildere smaak wilt. Knijp hem goed uit voordat hij bij het vlees gaat.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 70–85 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

650 g procureur
500 g zuurkool
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
1 el tomatenpuree
2 el zonnebloemolie
300 ml water
1 laurierblad
4 pimentkorrels
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokjes van 3 cm. Snipper ui en knoflook, snijd tomaat klein. Laat zuurkool uitlekken.
- 2 Bak vlees in olie bruin. Fruit ui en knoflook 3 minuten mee en bak tomatenpuree 1 minuut.
- 3 Voeg tomaten, water, laurier, piment en zout toe. Stoof afgedekt 45 minuten.
- 4 Voeg zuurkool toe en stoof 25–40 minuten tot vlees en kool zacht zijn. Verwijder laurier en piment en proef voor het serveren.



VIS.

Vis & garnalen

Bakkeljauw vraagt voorbereiding; garnalen zijn juist snel klaar. Lees vooraf welke vis je nodig hebt en laat stevige stukken tijdens het garen zoveel mogelijk heel.

12 RECEPTEN



Bakkeljauw met tomaat

Proef de vis na het koken. Het zoutgehalte verschilt per verpakking, dus ontzouten gaat op smaak.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 8–12 uur ontzouten

Benodigd pan; hapjespan

Ingrediënten

400 g gedroogde gezouten kabeljauw

2 uien

3 tenen knoflook

3 tomaten

1 el tomatenpuree

3 el zonnebloemolie

½ madame-jeanette

3 takjes bladselderij

100 ml water

Bereiding

- 1 Week bakkeljauw 8–12 uur in ruim koud water in de koelkast en ververs 3 keer. Kook daarna 10–15 minuten in vers water.
- 2 Proef een gaar stukje. Kook bij te veel zout nog 5 minuten in nieuw water. Laat afkoelen, verwijder huid en graten en pluk de vis.
- 3 Snipper ui en knoflook, snijd tomaten en hak peper met handschoenen fijn. Fruit ui en knoflook 4 minuten in olie.
- 4 Bak tomatenpuree 1 minuut mee. Voeg tomaten, peper en water toe en laat 8 minuten zacht koken.
- 5 Schep vis erdoor en warm 5 minuten mee. Voeg gesneden selderij toe.



Gebakken vis met uiensaus

Bak de vis eerst krokant en lepel de warme uiensaus er vlak voor het eten naast.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd 2 koekenpannen

Ingrediënten

600 g stevige witvisfilet
3 uien
2 tenen knoflook
2 tomaten
1 el tomatenpuree
1 el natuurazijn
150 ml water
50 g bloem
½ tl gemalen piment
¾ tl zout
5 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snijd uien in halve ringen, hak knoflook en snijd tomaat klein. Bak ui 8 minuten in 2 el olie. Bak knoflook en tomatenpuree 1 minuut mee.
- 2 Voeg tomaat, azijn, water, piment en ¼ tl zout toe. Laat 10 minuten zacht stoven.
- 3 Dep vis droog, verdeel in 4 stukken en bestrooi met ½ tl zout. Haal door bloem en schud overtollige bloem af.
- 4 Bak vis in de overige olie 3–5 minuten per kant, afhankelijk van de dikte, tot goudbruin en minstens 63 °C in de kern.
- 5 Leg de vis op borden en schep de uiensaus ernaast.



Vis in masala

Schud de pan voorzichtig in plaats van stevig te roeren. Zo blijven de stukken vis heel.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd brede hapjespan

Ingrediënten

650 g stevige witvisfilet
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
1½ el Surinaamse masala zonder zout
2 el zonnebloemolie
250 ml water
¾ tl zout
1 hele madame-jeanette
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook en snijd tomaten klein. Verdeel vis in stukken van 5 cm en controleer op graten.
- 2 Fruit ui en knoflook 4 minuten in olie. Bak masala 30 seconden mee en voeg tomaat, water, zout en de hele onbeschadigde peper toe.
- 3 Laat de saus 12 minuten zacht koken. Leg vis erin en lepel wat saus over de bovenkant.
- 4 Laat 7-10 minuten zacht garen tot de vis ondoorschijnend is en 63 °C bereikt. Verwijder peper en voeg limoensap toe.



Garnalen met kousenband

Gaar de kousenband voordat de garnalen erbij gaan. Garnalen hebben maar een paar minuten nodig.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd wok met deksel

Ingrediënten

400 g rauwe gepelde garnalen
500 g kousenband
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
2 el zonnebloemolie
100 ml water
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Controleer garnalen op het darmkanaal en dep droog. Snijd kousenband in stukken van 4 cm. Snipper ui en knoflook en snijd tomaat.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Voeg tomaat toe en bak 3 minuten.
- 3 Voeg kousenband, water, zout en peper toe en laat afgedekt 10–12 minuten garen.
- 4 Voeg garnalen toe en roerbak zonder deksel 3–4 minuten tot roze en ondoorschijnend.



Garnalen in kokosmelk

Laat de kokosmelk eerst even inkoken. Voeg de garnalen pas toe als de saus op smaak is.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

500 g rauwe gepelde garnalen

400 ml kokosmelk

1 ui

3 tenen knoflook

20 g gember

1 stengel citroengras

½ tl kurkuma

½ rode peper

1 el zonnebloemolie

½ tl zout

1 el limoensap

Bereiding

- 1 Controleer garnalen en dep droog. Snipper ui, knoflook en peper. Rasp gember en kneus citroengras.
- 2 Fruit ui, knoflook, gember en peper 3 minuten in olie. Bak kurkuma kort mee.
- 3 Voeg kokosmelk, citroengras en zout toe. Laat 12 minuten zacht koken.
- 4 Voeg garnalen toe en laat 3–4 minuten garen tot roze en ondoorschijnend. Verwijder citroengras en voeg limoensap toe.



Gestoofde makreel met tomaat

Controleer de makreel zorgvuldig op graten. Schep hem daarna voorzichtig door de saus.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

450 g gerookte makreelfilet
400 g tomatenblokjes
1 ui
3 tenen knoflook
1 el tomatenpuree
1 el zonnebloemolie
100 ml water
½ tl gemalen piment
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Verwijder vel en graten en verdeel makreel in grote stukken. Snipper ui en knoflook.
- 2 Fruit ui en knoflook 4 minuten in olie. Bak tomatenpuree 1 minuut mee.
- 3 Voeg tomaten, water en piment toe en laat 12 minuten zacht koken.
- 4 Leg vis in de saus en warm 4 minuten mee. Voeg gesneden selderij toe en proef voordat je eventueel zout toevoegt.



Vis uit de oven met peper en limoen

Leg de filets in één laag. Dikkere stukken hebben wat langer nodig dan dunne staartstukken.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15–20 min.

Benodigd ovenschaal; kernthermometer

Ingrediënten

650 g stevige witvisfilet
1 limoen
3 tenen knoflook
¼ madame-jeanette
1 kleine ui
2 el zonnebloemolie
½ tl zout
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 190 °C boven- en onderwarmte. Hak knoflook en peper met handschoenen fijn, snijd ui in dunne ringen en selderij fijn.
- 2 Meng olie met limoensap, knoflook, peper en zout. Leg vis in de schaal en verdeel het mengsel erover.
- 3 Leg ui op en tussen de filets. Voeg 3 el water toe en bak 15–20 minuten tot de vis makkelijk in vlokken loskomt en 63 °C bereikt.
- 4 Strooi selderij erover en lepel het hete braadvocht over de vis.



Gerookte vis met aubergine

De aubergine neemt veel smaak op. Voeg water in kleine scheutjes toe zodat het gerecht niet te nat wordt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

350 g gerookte makreelfilet
2 aubergines, circa 600 g
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
2 el zonnebloemolie
150 ml water
½ tl zwarte peper
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Controleer vis op graten en verwijder vel. Snijd aubergine in blokjes van 2 cm, snipper ui en knoflook en snijd tomaat.
- 2 Bak ui en knoflook 3 minuten in olie. Voeg aubergine toe en bak 6 minuten al omscheppend.
- 3 Voeg tomaat, water en peper toe. Stoof afgedekt 15 minuten tot aubergine zacht is.
- 4 Schep vis en gesneden selderij erdoor en warm 4 minuten. Proef voordat je eventueel zout toevoegt.



Garnalen met knoflook en gember

Zet alles klaar voordat de wok op het vuur gaat. Dit gerecht is in een paar minuten klaar.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 8–10 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

500 g rauwe gepelde garnalen
4 tenen knoflook
25 g gember
3 bosuien
1 rode peper
1 el zoute sojasaus
1 el limoensap
2 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Controleer garnalen op het darmkanaal en dep droog. Snijd knoflook en gember in dunne reepjes, bosui in ringen en peper fijn.
- 2 Verhit olie in een wok. Bak garnalen 2 minuten en keer ze.
- 3 Voeg knoflook, gember en peper toe en bak 2 minuten mee, tot de garnalen roze en ondoorschijnend zijn.
- 4 Voeg sojasaus, limoensap en bosui toe en schep nog 30 seconden om. Serveer meteen.



Viskoekjes met selderij

Hak de vis kort. Een paar kleine stukjes in het mengsel geven de koekjes meer structuur.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 20 min. koelen

Benodigd keukenmachine; koekenpan

Ingrediënten

500 g witvisfilet
1 ei
40 g paneermeel
1 kleine ui
2 tenen knoflook
4 takjes bladselderij
½ tl gemalen piment
½ tl zout
3 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Controleer vis op graten, dep droog en hak kort in de keukenmachine. Rasp ui, pers knoflook en snijd selderij fijn.
- 2 Meng vis met ei, paneermeel, ui, knoflook, selderij, piment en zout. Vorm 12 platte koekjes en koel 20 minuten.
- 3 Verhit olie op middelhoog vuur. Bak koekjes in 2 porties 4-5 minuten per kant tot goudbruin.
- 4 Controleer of de kern stevig, ondoorschijnend en minstens 63 °C is. Laat kort uitlekken op keukenpapier.



Gestoomde vis met gember

Het bord vangt het vocht van de vis op. Dat vormt samen met de sojasaus een lichte saus.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 10–15 min.

Benodigd stoompan; hittebestendig bord

Ingrediënten

600 g witvisfilet
25 g gember
3 bosuien
2 el zoute sojasaus
2 el water
1 tl suiker
1 tl sesamololie
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Controleer vis op graten en leg in één laag op een hittebestendig bord dat in de stoompan past. Snijd gember in dunne reepjes en bosui in lange slierten.
- 2 Meng sojasaus, water en suiker en schenk over de vis. Verdeel gember erover.
- 3 Zet het bord boven kokend water, sluit af en stoom 10–15 minuten, afhankelijk van de dikte, tot de vis 63 °C bereikt.
- 4 Verhit beide oliën kort in een pannetje, zonder te laten roken. Verdeel bosui over de vis en lepel de hete olie er voorzichtig over.



Vis met okra en tomaat

Laat de tomatensaus eerst zacht worden. De vis hoeft daarna alleen nog rustig te garen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g stevige witvisfilet
300 g okra
400 g tomatenblokjes
1 ui
3 tenen knoflook
1 el zonnebloemolie
150 ml water
½ tl gemalen piment
¾ tl zout
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Was en droog okra en snijd in stukken. Controleer vis op graten en snijd in stukken van 4 cm.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Voeg tomaten, water, piment en zout toe en laat 8 minuten koken.
- 3 Voeg okra toe en laat 7 minuten zacht garen. Leg vis in de saus en laat nog 7-10 minuten koken tot de kern 63 °C is.
- 4 Voeg limoensap toe. Schep voorzichtig, zodat de vis heel blijft.



GROENTE.

Groente & peulvruchten

Kousenband, sopropo, antroewa en tayerblad, naast pompoen, kool en peulvruchten. Sommige gerechten zijn een bijgerecht, andere vormen met roti of rijst een volledige maaltijd.

18 RECEPTEN



Kousenband met knoflook

Snijd de boontjes niet te fijn. Stukken van vier centimeter houden na het stoven nog wat beet.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 12–15 min.

Benodigd wok met deksel

Ingrediënten

500 g kousenband
4 tenen knoflook
1 kleine ui
2 el zonnebloemolie
75 ml water
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Was kousenband, verwijder uiteinden en snijd in stukken van 4 cm. Snipper ui en snijd knoflook in plakjes.
- 2 Fruit ui 3 minuten in olie. Voeg knoflook toe en bak 30 seconden.
- 3 Voeg kousenband, water, zout en peper toe. Stoof afgedekt 10–12 minuten tot de boontjes gaar zijn.
- 4 Haal het deksel eraf en laat het laatste vocht kort verdampen.



Kousenband met aardappel en masala

Kleine aardappelblokjes garen in dezelfde tijd als de kousenband. Controleer met de punt van een mes.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan met deksel

Ingrediënten

400 g kousenband
500 g vastkokende aardappelen
1 ui
3 tenen knoflook
1 el Surinaamse masala zonder zout
2 el zonnebloemolie
250 ml water
 $\frac{3}{4}$ tl zout

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd kousenband in stukken van 4 cm en snipper ui en knoflook.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Bak masala 30 seconden mee.
- 3 Voeg aardappelen, kousenband, water en zout toe. Schep om en stoof afgedekt 20 minuten op laag vuur.
- 4 Controleer of aardappel en boontjes gaar zijn. Voeg bij een droge pan wat water toe; laat overtollig vocht zonder deksel verdampen.



Gestoofde sopropo

Sopropo blijft bitter, ook na het zouten. Dat hoort bij deze groente; tomaat en ui maken de smaak wat rond.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 15 min. zouten

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

2 sopropo, circa 500 g
1 tl zout
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
2 el zonnebloemolie
100 ml water
½ tl gemalen piment

Bereiding

- 1 Halveer sopropo in de lengte en schraap zaden en wit merg eruit. Snijd in halve ringen, meng met zout en laat 15 minuten staan.
- 2 Spoel kort af en laat uitlekken. Snipper ui en knoflook, snijd tomaat klein.
- 3 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Voeg sopropo toe en bak 4 minuten.
- 4 Voeg tomaat, water en piment toe en stoof afgedekt 12-15 minuten tot de groente zacht is. Proef voordat je eventueel zout toevoegt.



Sopropo met ei

Bak de eieren tussen de groente tot ze net gestold zijn. Zo blijft het gerecht zacht.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 15 min. zouten

Benodigd wok

Ingrediënten

2 sopropo, circa 500 g
1 tl zout
4 eieren
1 ui
2 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
½ tl witte peper
3 el water

Bereiding

- 1 Halveer sopropo, verwijder zaden en wit merg en snijd in dunne halve ringen. Meng met zout en laat 15 minuten staan. Spoel af en laat uitlekken.
- 2 Snipper ui en knoflook. Fruit 3 minuten in olie. Voeg sopropo en water toe en bak afgedekt 8–10 minuten tot gaar.
- 3 Klop eieren los met witte peper. Schuif groente iets opzij en schenk ei in de pan.
- 4 Schep rustig om tot alle ei gestold is. Proef voordat je eventueel zout toevoegt.



Antroewa met tomaat

Antroewa is stevig en licht bitter. Snijd de vruchten vlak voor het bakken, zodat ze minder verkleuren.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

500 g antroewa
3 tomaten
1 ui
3 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
150 ml water
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Was antroewa, verwijder kroontjes en snijd in parten. Snipper ui en knoflook en snijd tomaten klein.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Voeg antroewa toe en bak 5 minuten al omscheppend.
- 3 Voeg tomaat, water, zout en peper toe en stoof afgedekt 15–20 minuten tot de parten zacht zijn.
- 4 Laat overtollig vocht kort zonder deksel verdampen.



Gestoofde boulanger

Boulanger is de Surinaamse naam voor aubergine. De groente mag in dit gerecht helemaal zacht worden.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

2 aubergines, circa 600 g
2 tomaten
1 ui
3 tenen knoflook
3 el zonnebloemolie
100 ml water
½ tl zout
¼ madame-jeanette

Bereiding

- 1 Snijd aubergine in blokjes van 2 cm, tomaten klein en ui en knoflook fijn. Hak peper met handschoenen fijn.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Voeg aubergine toe en bak 5 minuten.
- 3 Voeg tomaten, peper, water en zout toe. Stoof afgedekt 15–20 minuten tot de aubergine zacht is.
- 4 Roer af en toe en voeg een scheut water toe als de pan droog wordt.



Geroosterde aubergine met peper

Rooster de aubergines heel. Het zachte vruchtvlees schep je daarna uit de schil.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 40–50 min.

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd ovenrooster; bakplaat; kom

Ingrediënten

2 grote aubergines
1 kleine rode ui
2 tenen knoflook
¼ madame-jeanette
1 el zonnebloemolie
1 el limoensap
½ tl zout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 220 °C boven- en onderwarmte. Prik aubergines op een paar plaatsen in en leg op een rooster met bakplaat eronder.
- 2 Rooster 40–50 minuten tot ze inzakken en volledig zacht zijn. Laat 10 minuten afkoelen, halveer en schep vruchtvlees eruit.
- 3 Snipper ui en knoflook en hak peper met handschoenen fijn. Bak 3 minuten zacht in olie.
- 4 Voeg aubergine toe en druk grof fijn. Warm 3 minuten en meng met limoensap en zout.



Dagoeblad met knoflook

Dagoeblad is waterspinazie. Gebruik de bladeren en malse stengels en snijd dikke, taaie uiteinden weg.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 8–10 min.

Benodigd pan; wok

Ingrediënten

600 g dagoeblad of kangkung

4 tenen knoflook

1 ui

2 el zonnebloemolie

½ tl zout

½ rode peper

Bereiding

- 1 Was groente zorgvuldig en snijd in stukken van 5 cm. Verwijder taaie stelen. Hak knoflook en peper en snipper ui.
- 2 Kook de groente 5 minuten in ruim kokend water. Giet af en laat goed uitlekken.
- 3 Fruit ui 2 minuten in olie. Voeg knoflook en peper toe en bak 30 seconden.
- 4 Voeg de groente en zout toe en roerbak 2–3 minuten tot alles goed heet is.



Tayerblad met kokosmelk

Tayerblad moet goed gaar worden. Kook het eerst in water en laat het daarna zacht stoven in kokosmelk.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 40–45 min.

Benodigd pan; hapjespan

Ingrediënten

600 g eetbaar tayerblad van de toko

200 ml kokosmelk

1 ui

3 tenen knoflook

1 el zonnebloemolie

½ tl zout

½ tl gemalen piment

Bereiding

- 1 Was het tayerblad en verwijder dikke nerven en taaie stelen. Snijd het blad fijn.
- 2 Kook in ruim water ten minste 30 minuten, of langer als de verpakking dat voorschrijft, tot volledig zacht. Giet af en gooi het kookwater weg.
- 3 Snipper ui en knoflook en fruit 3 minuten in olie. Voeg het gare blad, kokosmelk, zout en piment toe.
- 4 Laat nog 10 minuten zacht stoven. Roer geregeld en voeg wat water toe als het te droog wordt.



Pompoen met komijn

Laat het deksel de eerste helft van de kooktijd op de pan. Daarna kan het vocht verdampen.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

700 g geschilde pompoen
1 ui
3 tenen knoflook
1 tl komijnzaad
2 el zonnebloemolie
100 ml water
½ tl zout
½ rode peper

Bereiding

- 1 Snijd pompoen in blokjes van 2 cm. Snipper ui, knoflook en peper.
- 2 Bak komijnzaad 30 seconden in olie. Voeg ui, knoflook en peper toe en fruit 3 minuten.
- 3 Voeg pompoen, water en zout toe en stoof afgedekt 10 minuten.
- 4 Haal het deksel eraf en gaar nog 8–10 minuten tot de pompoen zacht is en het vocht grotendeels is verdampt. Schep voorzichtig om.



Spitskool met masala

De kool slinkt flink. Gebruik een ruime pan en voeg hem zo nodig in twee delen toe.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 12–15 min.

Benodigd wok met deksel

Ingrediënten

1 spitskool, circa 700 g
1 ui
3 tenen knoflook
1 el Surinaamse masala zonder zout
2 el zonnebloemolie
75 ml water
½ tl zout

Bereiding

- 1 Verwijder de harde kern en snijd kool in dunne reepjes. Snipper ui en knoflook.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Bak masala 30 seconden mee.
- 3 Voeg kool in delen toe en schep om. Voeg water en zout toe en stoof afgedekt 8–10 minuten.
- 4 Haal het deksel eraf en bak nog 2 minuten tot overtollig vocht verdampt is.



Chayote met gember

Chayote heeft weinig eigen kleur en blijft na het bakken stevig. Snijd hem in dunne plakjes.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 12–15 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

2 chayotes, circa 600 g
20 g gember
2 tenen knoflook
2 bosuien
1 el zoute sojasaus
2 el zonnebloemolie
3 el water

Bereiding

- 1 Schil chayotes, halveer en verwijder de zachte pit. Snijd in dunne plakjes. Rasp gember, hak knoflook en snijd bosui.
- 2 Bak knoflook en gember 30 seconden in olie. Voeg chayote toe en roerbak 4 minuten.
- 3 Voeg water toe en laat afgedekt 5–7 minuten garen tot de groente zacht is met wat beet.
- 4 Voeg sojasaus en bosui toe en schep 1 minuut om.



Okra met ui

Was de okra voor het snijden en droog hem goed. Bak in een brede pan, zodat vocht kan verdampen.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd brede koekenpan

Ingrediënten

500 g okra
2 uien
3 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
1 el limoensap
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Was en droog okra, verwijder harde steeltjes en snijd in stukken van 2 cm. Snijd ui in halve ringen en hak knoflook.
- 2 Bak ui 5 minuten in olie op middelhoog vuur. Voeg knoflook toe en bak 30 seconden.
- 3 Voeg okra, zout en peper toe en bak 8-10 minuten, geregeld omscheppend, tot gaar.
- 4 Voeg limoensap toe en bak nog 1 minuut.



Gele spliterwten met pompoen

De erwten binden het kookvocht. Voeg de pompoen later toe, zodat er nog stukjes zichtbaar blijven.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 45–55 min.

Benodigd pan; koekenpan

Ingrediënten

250 g gele spliterwten
500 g geschildde pompoen
1 ui
3 tenen knoflook
1 tl komijnzaad
½ tl kurkuma
2 el zonnebloemolie
1 liter water
¾ tl zout

Bereiding

- 1 Spoel spliterwten. Kook met water en kurkuma 25 minuten zacht; schep schuim weg en roer geregeld.
- 2 Snijd pompoen in blokjes van 2 cm en voeg met zout toe. Kook nog 20–30 minuten tot erwten en pompoen gaar zijn.
- 3 Snipper ui en knoflook. Bak ui 5 minuten in olie, voeg komijn en knoflook toe en bak 1 minuut.
- 4 Roer de gekruide ui door de erwten. Verdun zo nodig met heet water.



Kikkererwten in masala

Een paar geprakte kikkererwten maken de saus dikker. Laat de rest heel.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

700 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
2 tomaten
1 ui
3 tenen knoflook
1½ el Surinaamse masala zonder
zout
2 el zonnebloemolie
250 ml water
¾ tl zout
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Spoel kikkererwten en laat uitlekken. Snipper ui en knoflook en snijd tomaten klein.
- 2 Fruit ui en knoflook 4 minuten in olie. Bak masala 30 seconden mee en voeg tomaat toe.
- 3 Voeg kikkererwten, water en zout toe en laat 20 minuten zacht koken. Druk een paar lepels kikkererwten fijn tegen de panwand.
- 4 Voeg limoensap toe en proef. Geef er rijst of roti bij.



Tempeh in ketjap

Bak de tempeh eerst bruin. Schep de saus er pas daarna door, zodat de stukjes stevig blijven.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

400 g tempeh
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
3 el ketjap manis
1 el zoute sojasaus
1 el limoensap
75 ml water
3 el zonnebloemolie
½ rode peper

Bereiding

- 1 Snijd tempeh in reepjes van 1 cm dik. Snipper ui, knoflook en peper en rasp gember.
- 2 Bak tempeh in 2 el olie 8–10 minuten rondom bruin. Schep uit de pan.
- 3 Fruit ui, knoflook, gember en peper 3 minuten in de overige olie. Voeg ketjap, sojasaus en water toe en laat 2 minuten koken.
- 4 Schep tempeh erdoor en laat 3 minuten zacht koken tot de saus kleeft. Voeg limoensap toe.



Tahoe met pindasaus

Tahoe is tofu. Neem een stevige soort die bij het bakken zijn vorm houdt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd koekenpan; steelpan

Ingrediënten

500 g stevige tofu
125 g pindakaas van 100% pinda
200 ml kokosmelk
100 ml water
2 el ketjap manis
1 el limoensap
2 tenen knoflook
½ rode peper
3 el zonnebloemolie
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Dep tofu goed droog en snijd in blokjes van 3 cm. Hak knoflook en peper fijn.
- 2 Bak tofu met zout in olie 10–12 minuten rondom goudbruin.
- 3 Verwarm pindakaas, kokosmelk, water, ketjap, knoflook en peper in een steelpan. Roer glad en laat 8 minuten zacht koken.
- 4 Roer limoensap door de saus. Schep tofu op een schaal en lepel de saus erover.



Petjil met groenten en ei

Laat de gekookte groente goed uitlekken. Dan blijft de pindasaus vol van smaak.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd 2 pannen; zeef; steelpan

Ingrediënten

250 g kousenband
250 g spitskool
200 g dagoeblad of spinazie
150 g taugé
4 eieren
150 g pindakaas van 100% pinda
200 ml water
2 el ketjap manis
1 el tamarindepasta zonder pit
1 teen knoflook
½ tl gemalen kentjoer
½ rode peper
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Kook eieren 10 minuten en pel ze. Snijd kousenband in stukken en kool in reepjes. Was bladgroente.
- 2 Kook kousenband 10–12 minuten. Kook kool apart 3 minuten en dagoeblad 5 minuten; spinazie heeft 2 minuten nodig. Blancheer taugé 1 minuut. Laat alles goed uitlekken.
- 3 Hak knoflook en peper. Verwarm met pindakaas, water, ketjap, tamarinde, kentjoer en zout. Roer glad en laat 5 minuten zacht pruttelen.
- 4 Schik groenten met gehalveerde eieren op een schaal. Lepel de warme saus erover of geef hem apart.



SAMEN.

Pom, pastei & grote schalen

Gerechten om midden op tafel te zetten. Van pom en pastei tot heri heri en complete rotimaaltijden. Een deel van het werk kun je vooraf doen.

10 RECEPTEN



Pom met kip

De bovenkant mag diepbruin worden, terwijl de pom binnenin zacht blijft. Laat de schaal even staan voordat je opschept.

8 personen | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 110–130 min.

Extra tijd pomtajer ontdooien; 20 min. rusten

Benodigd braadpan; ovenschaal van circa 25 × 30 cm

Ingrediënten

1 kg geraspte pomtajer uit de diepvries, bestemd voor pom

800 g kippendijfilet

2 uien

4 tenen knoflook

3 tomaten

1 el tomatenpuree

100 g boter plus 10 g voor de schaal

150 ml sinaasappelsap

1 el limoensap

2 el piccalilly

1 el suiker

200 ml water

1 tl zout

½ tl gemalen piment

4 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Ontdooi pomtajer afgedekt in de koelkast en volg eventuele bereidingsaanwijzingen op de verpakking. Snijd kip in stukken van 3 cm, snipper ui en knoflook en snijd tomaat.
- 2 Bak kip in 30 g boter rondom bruin. Fruit ui en knoflook mee en bak tomatenpuree 1 minuut. Voeg tomaat, water, piment en ½ tl zout toe en stoof 20 minuten tot de kip 75 °C bereikt.
- 3 Verwarm de oven tot 180 °C boven- en onderwarmte. Vet de schaal in. Smelt de overige 70 g boter.
- 4 Meng pomtajer met boter, sinaasappelsap, limoensap, piccalilly, suiker, fijngesneden selderij, de overige ½ tl zout en circa 150 ml kipjus. Proef dit rauwe mengsel niet.
- 5 Verdeel de helft in de schaal. Schep kip met de rest van de jus erop en dek af met het overige tajermengsel.
- 6 Bak 80–100 minuten, of langer als de verpakking aangeeft, tot de pom door en door gaar is, stevig borrelt en bovenop diepbruin is. Dek bij te snelle kleuring los af met folie. Laat 20 minuten rusten.



Pom met paddenstoelen

Bak de paddenstoelen in porties. Het vocht moet grotendeels verdampen voordat ze in de pom gaan.

8 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 90–110 min.

Extra tijd pomtajer ontdooien; 20 min. rusten

Benodigd 2 koekenpannen; ovenschaal van circa 25 × 30 cm

Ingrediënten

1 kg geraspte pomtajer uit de diepvries, bestemd voor pom
700 g gemengde paddenstoelen
2 uien
4 tenen knoflook
3 tomaten
100 g plantaardige bakmargarine plus 10 g voor de schaal
150 ml sinaasappelsap
1 el limoensap
2 el piccalilly
1 el suiker
150 ml groentebouillon
1 tl zout
½ tl gemalen piment
4 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Ontdooi pomtajer in de koelkast en volg eventuele aanwijzingen op de verpakking. Scheur paddenstoelen grof, snipper ui en knoflook en snijd tomaat.
- 2 Bak paddenstoelen in 2 porties in 40 g margarine bruin. Fruit ui en knoflook mee. Voeg tomaat, bouillon, piment en ½ tl zout toe en laat 8 minuten koken.
- 3 Verwarm de oven tot 180 °C boven- en onderwarmte en vet de schaal in. Smelt de overige 60 g margarine.
- 4 Meng pomtajer met gesmolten margarine, sinaasappelsap, limoensap, piccalilly, suiker, selderij, de overige ½ tl zout en het vocht uit de paddenstoelenpan. Proef het rauwe mengsel niet.
- 5 Leg de helft in de schaal, verdeel paddenstoelen erover en dek af met de rest.
- 6 Bak 80–100 minuten, of langer volgens de verpakking, tot door en door gaar, stevig borrelend en diepbruin bovenop. Laat 20 minuten rusten.



Surinaamse kippenpastei

Laat de vulling afkoelen voordat het deeg erop gaat. Dan smelt het vet in het deeg minder snel.

6 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 55–65 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen van de vulling

Benodigd hapjespan; ovenschaal van circa 20 × 30 cm

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
450 g koelvers bladerdeeg
1 ui
3 tenen knoflook
150 g wortel
150 g diepvriesdoperwten
75 g maiskorrels
50 g kappertjes, uitgelekt
2 el zonnebloemolie
1 el tomatenpuree
150 ml water
1 tl maizena
½ tl gemalen piment
½ tl zout
1 ei

Bereiding

- 1 Snijd kip en wortel in kleine blokjes. Snipper ui en knoflook. Bak kip 5 minuten in olie, voeg ui en knoflook toe en fruit 3 minuten.
- 2 Bak tomatenpuree mee. Voeg wortel, water, piment en zout toe en laat 10 minuten koken. Voeg erwten, mais en kappertjes toe en warm 3 minuten. Controleer kip op 75 °C.
- 3 Roer maizena los met 1 el koud water en voeg toe. Laat 1 minuut binden. Spreid de vulling uit en laat 30 minuten afkoelen.
- 4 Verwarm de oven tot 200 °C boven- en onderwarmte. Bekleed de schaal met ongeveer twee derde van het deeg, met wat overlap langs de rand.
- 5 Schep de vulling erin en dek af met de rest van het deeg. Druk randen dicht en snijd 3 stoomgaatjes. Bestrijk met losgeklopt ei.
- 6 Bak 35–40 minuten onder in de oven tot het deeg goudbruin en gaar is. Laat 10 minuten staan voor het snijden.



Heri heri

Heri heri combineert gekookte aardvruchten en bakbanaan met bakkeljauw. Kook de onderdelen apart, zodat niets te zacht wordt.

4 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 40–50 min.

Extra tijd 8–12 uur ontzouten

Benodigd 3 pannen; koekenpan

Ingrediënten

300 g gedroogde gezouten kabeljauw
500 g geschilde cassave uit de diepvries
400 g zoete aardappel
2 groene bakbananen
1 rijpe bakbanaan
4 eieren
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
2 el zonnebloemolie
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Week bakkeljauw 8–12 uur in koud water in de koelkast en ververs 3 keer. Kook 10–15 minuten in vers water. Proef een gaar stukje; kook zo nodig nog 5 minuten in nieuw water. Verwijder vel en graten en pluk de vis.
- 2 Kook cassave volgens de verpakking in ruim water volledig gaar. Giet af, gooi het water weg en verwijder harde middenvezels.
- 3 Schil zoete aardappel en kook in stukken in 15–20 minuten gaar. Pel groene bakbananen en kook in stukken 20–25 minuten. Kook de geschilde rijpe bakbanaan apart 10–12 minuten, tot zacht maar heel.
- 4 Kook eieren 10 minuten en pel. Snipper ui en knoflook en snijd tomaat klein.
- 5 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Bak tomaat 5 minuten mee, voeg vis toe en warm 5 minuten. Roer selderij erdoor.
- 6 Schik cassave, zoete aardappel, beide soorten bakbanaan, bakkeljauw en gehalveerde eieren op een grote schaal.



Roti met kip, aardappel en kousenband

Maak de kip en groente in aparte pannen. Zo kun je de hoeveelheid jus en de garing beter regelen.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 45 min.

Benodigd braadpan; hapjespan; koekenpan

Ingrediënten

4 grote rotivellen
800 g kipdrumsticks
500 g vastkokende aardappelen
400 g kousenband
2 uien
5 tenen knoflook
2 tomaten
2 el Surinaamse masala zonder zout
3 el zonnebloemolie
500 ml water
1 tl zout
4 eieren

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook en snijd tomaat. Bak kip in 2 el olie bruin. Voeg de helft van ui en knoflook toe en fruit 3 minuten. Bak 1 el masala kort mee.
- 2 Voeg tomaat, 300 ml water en ½ tl zout toe. Stoof kip afgedekt 35–40 minuten tot de kern bij het bot 75 °C bereikt.
- 3 Schil aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd kousenband in stukken. Fruit de rest van ui en knoflook in 1 el olie en bak de overige masala kort mee.
- 4 Voeg aardappel, kousenband, 200 ml water en ½ tl zout toe. Stoof afgedekt 20–25 minuten tot gaar.
- 5 Kook eieren 10 minuten, pel en warm de laatste 5 minuten mee in de kipjus. Warm rotivellen volgens de verpakking of kort in een droge koekenpan.
- 6 Verdeel roti, kip, groente en ei over borden en lepel jus over de kip en aardappel.



Roti met kikkererwten en pompoen

Laat de pompoen in de saus garen. De stukken mogen zacht zijn, maar hoeven niet uiteen te vallen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd hapjespan; koekenpan

Ingrediënten

4 grote rotivellen zonder dierlijke ingrediënten

500 g kikkererwten uit blik, uitgelekt

600 g geschilde pompoen

300 g kousenband

1 ui

3 tenen knoflook

2 tomaten

1½ el Surinaamse masala zonder zout

2 el zonnebloemolie

300 ml water

¾ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd pompoen in blokjes van 3 cm en kousenband in stukken. Snipper ui en knoflook en snijd tomaat klein.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Bak masala 30 seconden mee. Voeg tomaat, pompoen, kousenband, water en zout toe.
- 3 Stoof afgedekt 15 minuten. Voeg kikkererwten toe en stoof nog 10 minuten tot groente gaar is. Voeg water toe als de saus te dik wordt.
- 4 Warm rotivellen volgens de verpakking of kort in een droge koekenpan. Serveer met het groentemengsel en wat jus.



Huzarensalade met rode biet

De biet geeft de salade zijn roze kleur. Schep de aardappel voorzichtig om, zodat er stukjes overblijven.

6 personen als bijgerecht | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 1 uur koelen

Benodigd pan; grote kom

Ingrediënten

700 g vastkokende aardappelen

300 g gekookte rode biet

150 g diepvriesdoperwten

1 zure appel

100 g augurken

150 g mayonaise

1 el natuurazijn

½ tl zout

½ tl zwarte peper

3 eieren

Bereiding

- 1 Schil aardappelen, snijd in blokjes van 1½ cm en kook 10–12 minuten tot net gaar. Kook erwten de laatste 2 minuten mee. Giet af en laat uitdampen.
- 2 Kook eieren apart 10 minuten en pel. Snijd biet, geschilde appel en augurk in kleine blokjes.
- 3 Meng mayonaise, azijn, zout en peper. Schep door de lauwe aardappel, erwten, biet, appel en augurk.
- 4 Laat afgedekt 1 uur in de koelkast koud worden. Schep op een schaal en leg partjes ei erop.



Cassaveschotel met gehakt

De cassave wordt eerst volledig gekookt en daarna gestampt. Houd de puree zacht genoeg om over de vulling te verdelen.

6 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 55–65 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd pan; hapjespan; ovenschaal van circa 20 × 30 cm

Ingrediënten

1 kg geschilde cassave uit de diepvries
500 g rundergehakt
1 ui
3 tenen knoflook
2 tomaten
1 el tomatenpuree
150 g diepvriesdoperwten
1 el zonnebloemolie
150 ml water
150 ml melk
40 g boter
¾ tl zout
½ tl gemalen piment

Bereiding

- 1 Kook cassave volgens de verpakking volledig gaar in ruim water. Giet af, gooi kookwater weg en verwijder harde middenvezels. Stamp met warme melk, 30 g boter en ¼ tl zout.
- 2 Snipper ui en knoflook en snijd tomaat klein. Fruit ui en knoflook in olie. Bak gehakt rul en gaar.
- 3 Bak tomatenpuree mee. Voeg tomaat, erwten, water, piment en ½ tl zout toe en laat 10 minuten koken tot de vulling niet meer waterig is.
- 4 Verwarm de oven tot 190 °C boven- en onderwarmte. Verdeel gehakt in de schaal en dek af met cassavepuree. Maak met een vork ribbels en verdeel de overige boter erover.
- 5 Bak 25–30 minuten tot de bovenkant goudbruin is en de vulling borrelt. Laat 10 minuten rusten.



Bananenschotel met zoutvlees

Neem rijpe bakbananen met een gele schil en donkere plekken. Ze geven de schotel een zoete bovenlaag.

6 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 120–140 min.

Extra tijd 8 uur ontzouten; 10 min. rusten

Benodigd 2 pannen; koekenpan; ovenschaal van circa 20 × 30 cm

Ingrediënten

400 g zoutvlees
4 rijpe bakbananen
2 uien
3 tenen knoflook
3 tomaten
1 el tomatenpuree
2 el zonnebloemolie
100 ml water
30 g boter
½ tl gemalen piment
3 takjes bladselderij

Bereiding

- 1 Week zoutvlees 8 uur in koud water in de koelkast en ververs 3 keer. Kook 30 minuten in vers water, giet af en kook in nieuw water nog 45–60 minuten tot mals. Snijd klein.
- 2 Pel bakbananen, snijd in stukken en kook 10–12 minuten tot zacht. Giet af en stamp grof met 20 g boter.
- 3 Snipper ui en knoflook en snijd tomaat. Fruit ui en knoflook 4 minuten in olie. Bak tomatenpuree mee en voeg tomaat, vlees, water en piment toe.
- 4 Laat 10 minuten zacht stoven en voeg gesneden selderij toe. Verwarm de oven tot 190 °C boven- en onderwarmte.
- 5 Verdeel vleesvulling in de schaal en schep banaan erop. Verdeel de overige boter over de bovenkant en bak 25–30 minuten tot goudbruin en heet. Laat 10 minuten rusten.



Groentepastei met ei

Laat de groenten goed uitlekken en afkoelen. Een droge vulling houdt de bodem van de pastei steviger.

6 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 45–50 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen van de vulling

Benodigd pan; hapjespan; ovenschaal van circa 20 × 30 cm

Ingrediënten

450 g koelvers bladerdeeg

4 eieren voor de vulling

1 ei om te bestrijken

250 g wortel

200 g diepvriesdoperwten

200 g aardappel

100 g maiskorrels

50 g kappertjes

1 ui

2 tenen knoflook

2 el zonnebloemolie

1 tl gemalen piment

½ tl zout

Bereiding

- 1 Kook 4 eieren 10 minuten en pel. Snijd wortel en geschilde aardappel in blokjes. Kook 8–10 minuten en voeg erwten de laatste 2 minuten toe. Giet goed af.
- 2 Snipper ui en knoflook en fruit 4 minuten in olie. Meng met gekookte groenten, mais, kappertjes, piment en zout. Laat 30 minuten afkoelen.
- 3 Verwarm de oven tot 200 °C boven- en onderwarmte. Bekleed de schaal met twee derde van het deeg. Schep vulling erin en verdeel gehalveerde eieren ertussen.
- 4 Dek af met het overige deeg, druk randen dicht en maak 3 stoomgaatjes. Bestrijk met het laatste losgeklopte ei.
- 5 Bak 35–40 minuten onder in de oven tot goudbruin en gaar. Laat 10 minuten staan voordat je aansnijdt.



ZOET.

Cake, koek & zoet

Boyo, fiadoe, eksi koekoe en koekjes voor bij de koffie. Weeg nauwkeurig en geef deeg, beslag en gebak de rust die in het recept staat.

16 RECEPTEN



Boyo

Boyo wordt ook bojo geschreven. Deze cassave-kokoskoek blijft stevig en vochtig en snijdt het mooist als hij is afgekoeld.

16 stukken | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 75–90 min.

Extra tijd cassave ontdooien; 2 uur afkoelen

Benodigd bakvorm van circa 20 × 25 cm

Ingrediënten

500 g geraspte cassave uit de diepvries, geschikt voor bojo
100 g gedroogde geraspte kokos
400 ml kokosmelk
140 g suiker
75 g boter plus 10 g voor de vorm
2 eieren
75 g rozijnen
1 tl vanille-extract
½ tl kaneel
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Ontdooi cassave in de koelkast. Gebruik een product dat volgens de verpakking geschikt is om rechtstreeks in gebak te verwerken. Volg ook de aanwijzingen voor de voorbereiding op de verpakking.
- 2 Verwarm de oven tot 175 °C boven- en onderwarmte. Vet de vorm in. Smelt 75 g boter en laat iets afkoelen.
- 3 Klop eieren los met kokosmelk, suiker, vanille, kaneel en zout. Meng cassave, kokos, rozijnen en gesmolten boter erdoor. Proef het rauwe mengsel niet.
- 4 Verdeel in de vorm en bak 75–90 minuten, of langer volgens de verpakking, tot volledig gaar en goudbruin. Het midden mag vochtig zijn, maar niet vloeibaar. Dek bij te snelle kleuring los af met folie.
- 5 Laat 2 uur afkoelen en snijd in 16 stukken. Bewaar daarna afgedekt in de koelkast.



Bojo met ananas

Laat de ananas goed uitlekken. Te veel sap maakt het midden van de bojo nat.

16 stukken | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 80–95 min.

Extra tijd cassave ontdooien; 2 uur afkoelen

Benodigd bakvorm van circa 20 × 25 cm

Ingrediënten

500 g geraspte cassave uit de diepvries, geschikt voor bojo
100 g gedroogde geraspte kokos
300 ml kokosmelk
200 g ananas uit blik, uitgelekt
130 g suiker
75 g boter plus 10 g voor de vorm
2 eieren
1 tl vanille-extract
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Ontdooi cassave in de koelkast. Gebruik een product dat volgens de verpakking rechtstreeks in gebak kan. Volg ook de aanwijzingen voor de voorbereiding op de verpakking. Snijd ananas klein en druk in een zeef overtollig sap eruit.
- 2 Verwarm de oven tot 175 °C boven- en onderwarmte en vet de vorm in. Smelt 75 g boter.
- 3 Klop eieren los met kokosmelk, suiker, vanille en zout. Meng cassave, kokos, ananas en gesmolten boter erdoor. Proef het rauwe mengsel niet.
- 4 Bak 80–95 minuten, of langer volgens de verpakking, tot door en door gaar en goudbruin. Het midden mag niet meer vloeibaar zijn. Dek zo nodig los af met folie.
- 5 Laat 2 uur afkoelen en snijd in stukken. Bewaar afgedekt in de koelkast.



Fiadoe

Fiadoe bestaat uit opgerolde lagen zacht deeg met boter, kaneel en rozijnen. Reken op rijstijd en zet de vulling vooraf klaar.

12 stukken | Voorbereiden 45 min.

Bereiden 55–65 min.

Extra tijd 4 uur weken; circa 2 uur rijzen; 1 uur afkoelen

Benodigd hoge ronde bakvorm van 26 cm; deegroller

Ingrediënten

500 g bloem plus wat om uit te rollen
7 g droge gist
200 ml lauwarme melk voor het deeg
100 ml melk voor het besprenkelen
2 eieren
250 g zachte boter plus 10 g voor de vorm
180 g suiker
5 g zout
300 g rozijnen
60 ml bruine rum
2 tl kaneel
1 tl vanille-extract

Bereiding

- 1 Week rozijnen 4 uur in rum. Meng bloem, gist, 60 g suiker en zout. Voeg 200 ml melk, eieren, vanille en 80 g boter toe. Kneed 10 minuten tot soepel deeg. Laat afgedekt circa 75 minuten rijzen tot bijna verdubbeld.
- 2 Vet de vorm in. Houd een kwart van het deeg apart en rol tot een dunne bodem met een kleine opstaande rand. Bekleed de vorm ermee.
- 3 Rol de rest op een bebloemd werkvlak uit tot circa 40 × 50 cm. Bestrijk met 120 g boter en bestrooi met 100 g suiker, kaneel en uitgelekte rozijnen. Bewaar het weekvocht.
- 4 Rol vanaf de lange kant op en snijd in 12 stukken. Zet de rolletjes met de snijkant boven op de deegbodem. Laat afgedekt 45 minuten rijzen.
- 5 Verwarm de oven tot 170 °C boven- en onderwarmte. Verwarm 100 ml melk met 50 g boter, 20 g suiker en het weekvocht. Besprenkel het deeg met een derde hiervan.
- 6 Bak 55–65 minuten. Verdeel na 20 en 40 minuten de rest van het melkmengsel erover. Dek af als de bovenkant te donker wordt. De deeglagen moeten gaar zijn. Laat 1 uur afkoelen.



Eksi koekoe

De lucht komt vooral uit de eieren. Klop lang genoeg en spatel de bloem rustig door het schuim.

12 stukken | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 35–40 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd mixer; ronde vorm van 24 cm; bakpapier

Ingrediënten

6 eieren op kamertemperatuur
180 g fijne suiker
160 g bloem
40 g maizena
30 g gesmolten boter
1 tl vanille-extract
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 165 °C boven- en onderwarmte. Bekleed de bodem van de vorm met bakpapier. Zeef bloem en maizena samen.
- 2 Klop eieren, suiker, vanille en zout 10–12 minuten met de mixer tot heel dik en luchtig. Een lint beslag moet even zichtbaar blijven.
- 3 Spatel het bloemmengsel in 3 delen door het schuim. Meng een paar lepels beslag met de afgekoelde boter en spatel dat terug.
- 4 Schenk in de vorm en bak 35–40 minuten. Open de oven de eerste 30 minuten niet. De cake veert terug en een prikker komt droog uit het midden.
- 5 Laat 10 minuten in de vorm staan, maak de rand voorzichtig los en laat verder afkoelen op een rooster.



Keksi

De geweekte vruchten geven deze rumcake zijn volle smaak. Hak ze fijn, maar maak er geen gladde puree van.

14 plakken | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 65–80 min.

Extra tijd 12 uur weken; 2 uur afkoelen

Benodigd cakevorm van 30 cm; mixer; keukenmachine

Ingrediënten

150 g rozijnen
100 g gedroogde pruimen zonder pit
50 g gekonfijte sinaasappelschil
80 ml bruine rum
220 g zachte boter plus 10 g voor de vorm
180 g donkere basterdsuiker
4 eieren
250 g bloem
8 g bakpoeder
2 el donkere suikerstroop
1 tl kaneel
½ tl nootmuskaat
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Hak rozijnen, pruimen en sinaasappelschil klein. Meng met rum en laat 12 uur afgedekt in de koelkast weken.
- 2 Verwarm de oven tot 160 °C boven- en onderwarmte. Vet de vorm in en bekleed met bakpapier. Meng bloem, bakpoeder, kaneel, nootmuskaat en zout.
- 3 Klop boter en suiker 5 minuten luchtig. Voeg eieren één voor één toe en klop tussendoor. Meng stroop erdoor.
- 4 Spatel bloemmengsel en geweekte vruchten met eventueel resterend weekvocht erdoor. Schep in de vorm.
- 5 Bak 65–80 minuten tot een prikker zonder rauw beslag uit het midden komt. Dek bij te snelle kleuring los af met folie. Laat 20 minuten in de vorm en daarna op een rooster afkoelen.



Maizenakoekjes

Deze koekjes blijven licht van kleur. Wacht niet tot de bovenkant bruin is.

circa 30 koekjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15–18 min.

Extra tijd 20 min. koelen

Benodigd bakplaat; bakpapier

Ingrediënten

200 g maizena
100 g zachte boter
80 g poedersuiker
1 ei
½ tl vanille-extract
¼ tl zout
1 el gekleurde suikermuisjes

Bereiding

- 1 Klop boter en poedersuiker zacht. Meng ei, vanille en zout erdoor. Voeg maizena toe en meng tot een zacht deeg. Koel 20 minuten.
- 2 Verwarm de oven tot 165 °C boven- en onderwarmte. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 3 Rol circa 30 balletjes, leg met ruimte ertussen op de plaat en druk licht plat met een vork. Strooi wat suikermuisjes erop.
- 4 Bak 15–18 minuten tot de onderkant licht kleurt en de koekjes stevig zijn. Laat 10 minuten op de plaat staan en daarna op een rooster afkoelen.



Kaaskoekjes

Gebruik fijn geraspte oude kaas. Die verdeelt zich beter door het deeg en geeft de koekjes veel smaak.

circa 30 koekjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15–18 min.

Extra tijd 30 min. koelen

Benodigd bakplaat; deegroller; bakpapier

Ingrediënten

200 g bloem plus wat om uit te rollen

100 g koude boter

150 g oude kaas, fijn geraspt

1 eidooier

1–2 el koud water

¼ tl witte peper

1 losgeklopt ei om te bestrijken

Bereiding

- 1 Wrijf boter in blokjes door de bloem tot kruimels. Meng kaas en peper erdoor. Voeg eidooier en 1 el water toe en druk samen. Voeg alleen meer water toe als het deeg niet bindt.
- 2 Vorm een platte schijf, pak in en koel 30 minuten. Verwarm de oven tot 180 °C boven- en onderwarmte.
- 3 Rol op een licht bebloemd werkvlak uit tot 5 mm. Snijd in smalle rechthoekjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- 4 Bestrijk dun met losgeklopt ei. Bak 15–18 minuten tot goudbruin en laat afkoelen op een rooster.



Kokosmakronen

Knijp het kokosmengsel stevig samen. Losse hoopjes vallen bij het bakken sneller uit elkaar.

16 stuks | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 18–22 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd kom; bakplaat; bakpapier

Ingrediënten

200 g gedroogde geraspte kokos

140 g suiker

3 eiwitten

1 tl vanille-extract

¼ tl zout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 170 °C boven- en onderwarmte. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- 2 Klop eiwitten met zout kort los en schuimig, niet stijf. Meng suiker, kokos en vanille erdoor en laat 5 minuten staan.
- 3 Vorm met vochtige handen 16 compacte hoopjes. Leg met ruimte ertussen op de bakplaat.
- 4 Bak 18–22 minuten tot de randjes goudbruin zijn. Laat op de plaat afkoelen voordat je ze optilt.



Gemberkoek

Verse gember geeft deze koek meer pit dan alleen gemberpoeder. Rasp hem fijn, zodat je geen draden in het beslag krijgt.

12 plakken | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 45–55 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd cakevorm van 25 cm; mixer

Ingrediënten

200 g bloem
150 g zachte boter plus 10 g voor de vorm
140 g donkere basterdsuiker
3 eieren
50 ml melk
30 g verse gember
2 tl gemberpoeder
1 tl kaneel
8 g bakpoeder
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 170 °C boven- en onderwarmte. Vet de cakevorm in en bekleed met bakpapier. Rasp gember fijn.
- 2 Klop boter en suiker 4 minuten luchtig. Voeg eieren één voor één toe.
- 3 Meng bloem, gemberpoeder, kaneel, bakpoeder en zout. Spatel afwisselend met melk door het beslag. Voeg verse gember toe.
- 4 Schep in de vorm en bak 45–55 minuten tot een prikker zonder rauw beslag uit het midden komt. Laat 15 minuten in de vorm en daarna op een rooster afkoelen.



Pruimentaart

Laat de pruimenvulling dik inkoken. Een te natte vulling maakt de bodem zacht.

12 stukken | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 45–55 min.

Extra tijd 30 min. koelen; 1 uur afkoelen

Benodigd taartvorm van 24 cm; deegroller; pan

Ingrediënten

250 g bloem plus wat om uit te rollen

125 g koude boter plus 10 g voor de vorm

75 g fijne suiker

1 ei voor het deeg

1 ei om te bestrijken

400 g gedroogde pruimen zonder pit

200 ml water

50 ml bruine rum

1 tl kaneel

1 tl vanille-extract

¼ tl zout

Bereiding

- 1 Wrijf boter door bloem tot kruimels. Meng suiker en zout erdoor, voeg 1 ei toe en druk tot deeg. Koel 30 minuten ingepakt.
- 2 Hak pruimen grof en kook met water, rum, kaneel en vanille 15 minuten tot een dikke vulling. Roer geregeld en laat afkoelen.
- 3 Verwarm de oven tot 180 °C boven- en onderwarmte en vet de vorm in. Rol twee derde van het deeg uit en bekleed bodem en rand.
- 4 Schep pruimenvulling erin. Rol de rest uit, snijd in repen en leg als raster erop. Bestrijk alleen het deeg met losgeklopt ei.
- 5 Bak 30–40 minuten onder in de oven tot de korst goudbruin is. Laat afkoelen voordat je aansnijdt.



Kokosbiscuit met limoen

Rasp de limoen boven de kom. Zo vang je ook de geurige olie uit de schil op.

12 stukken | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30–35 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd ronde vorm van 22 cm; mixer; bakpapier

Ingrediënten

4 eieren op kamertemperatuur
125 g fijne suiker
110 g bloem
40 g gedroogde geraspte kokos
20 g gesmolten boter
1 limoen
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 170 °C boven- en onderwarmte. Bekleed bodem van de vorm met bakpapier. Boen de limoen en rasp alleen het groene deel.
- 2 Klop eieren, suiker, rasp en zout 8–10 minuten tot dik schuim. Zeef bloem erboven en spatel met kokos voorzichtig erdoor.
- 3 Meng een paar lepels beslag met de afgekoelde boter en spatel terug. Schep in de vorm.
- 4 Bak 30–35 minuten tot veerkrachtig en een prikker droog uit het midden komt. Laat 10 minuten in de vorm en daarna op een rooster afkoelen.



Zoete-aardappelpudding

Deze pudding is zacht en stevig tegelijk. Schep hem lauwwarm op of laat hem koud worden voor strakkere stukken.

8 porties | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 60–75 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd pan; ovenschaal van circa 20 × 20 cm; stamper

Ingrediënten

700 g zoete aardappel
250 ml kokosmelk
100 g suiker
2 eieren
40 g boter plus 10 g voor de schaal
1 tl kaneel
1 tl vanille-extract
¼ tl nootmuskaat
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Schil aardappel, snijd in stukken en kook 15–20 minuten gaar. Giet goed af en laat uitdampen. Stamp glad met 40 g boter.
- 2 Verwarm de oven tot 175 °C boven- en onderwarmte en vet de schaal in.
- 3 Roer kokosmelk, suiker, kaneel, vanille, nootmuskaat en zout door de puree. Laat lauwwarm worden en roer de losgeklopte eieren erdoor.
- 4 Schep in de schaal en bak 45–55 minuten tot de bovenkant licht bruin is en het midden net gestold. Laat 30 minuten afkoelen.



Maispap met kaneel

Gebruik fijn maismeel. Blijf vooral in het begin goed roeren, zodat er geen klontjes ontstaan.

4 kommen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 20–25 min.

Benodigd pan met dikke bodem; garde

Ingrediënten

100 g fijn geel maismeel
500 ml melk
300 ml water
50 g suiker
1 kaneelstokje
1 tl vanille-extract
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Roer maismeel in een kom glad met 200 ml koud water. Verwarm melk met het overige water, kaneelstokje en zout.
- 2 Schenk het maismeelemengsel al kloppend bij de hete melk. Breng rustig aan de kook.
- 3 Laat op laag vuur 20–25 minuten garen, of volgens de verpakking, en roer geregeld over de bodem. Voeg wat melk toe als de pap te dik wordt.
- 4 Verwijder kaneelstokje en roer suiker en vanille erdoor. Verdeel over kommen.



Gestoofde bakbanaan met kokos

Rijpe bakbanaan wordt zacht zonder dat je veel suiker nodig hebt. Laat de stukken rustig in de kokosmelk garen.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15–20 min.

Benodigd brede pan

Ingrediënten

3 rijpe bakbananen
400 ml kokosmelk
100 ml water
40 g bruine suiker
1 kaneelstokje
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Pel bakbananen en snijd schuin in stukken van 3 cm.
- 2 Verwarm kokosmelk, water, suiker, kaneel en zout in een brede pan.
- 3 Leg banaan erin en laat 15–20 minuten zacht koken tot de stukken gaar en zacht zijn. Keer voorzichtig halverwege.
- 4 Haal kaneel eruit en verdeel banaan met wat kokossaus over schaaltes.



Lapis van kokos en pandan

Roer het beslag voor elke laag opnieuw door. Het zetmeel zakt namelijk naar de bodem.

16 stukken | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 70–80 min.

Extra tijd 3 uur afkoelen

Benodigd stoompan; vierkante vorm van 18 cm die erin past

Ingrediënten

200 g tapiocazetmeel
100 g rijstmeel
200 g suiker
600 ml kokosmelk
200 ml water
1 tl pandanextract
½ tl zout
1 tl zonnebloemolie voor de vorm

Bereiding

- 1 Verwarm kokosmelk met water, suiker en zout tot de suiker oplost. Laat lauw worden. Roer tapioca- en rijstmeel er met een garde door tot glad beslag.
- 2 Verdeel in 2 gelijke delen en meng pandanextract door één helft. Vet de vorm dun in. Breng water in de stoompan aan de kook; de vorm mag het water niet raken.
- 3 Zet de vorm erin. Roer wit beslag door en schenk een dunne laag van circa 150 ml in de vorm. Stoom afgedekt 7–8 minuten tot de laag stevig is.
- 4 Roer groen beslag door en schenk een even grote laag erop. Stoom opnieuw 7–8 minuten. Herhaal afwisselend tot het beslag op is. Houd water in de stoompan op peil.
- 5 Stoom de laatste laag 15 minuten. Laat de koek 3 uur volledig afkoelen en snijd met een licht ingevet mes in blokjes.



Gulab jamun

Bak de balletjes op lage frituurtemperatuur. Zo krijgt de binnenkant tijd om gaar te worden.

20 stuks | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 1 uur weken in siroop

Benodigd pan; frituurpan; thermometer

Ingrediënten

150 g volle melkpoeder
50 g bloem
½ tl bakpoeder
25 g zachte boter
80-100 ml melk
300 g suiker
500 ml water
4 kardemompeulen
1 tl rozenwater
1 liter zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Breng suiker, water en gekneusde kardemom aan de kook. Laat 8 minuten zacht koken, zet vuur uit en voeg rozenwater toe.
- 2 Meng melkpoeder, bloem en bakpoeder. Wrijf boter erdoor en voeg 80 ml melk toe. Meng kort tot zacht deeg; voeg alleen extra melk toe als het droog blijft.
- 3 Laat 5 minuten rusten en rol met licht ingevette handen 20 gladde balletjes zonder grote scheuren.
- 4 Verhit olie in een pan die hooguit halfvol is tot 150 °C. Bak in kleine porties 7-9 minuten al kerend tot egaal donker goudbruin. Houd de temperatuur tussen 145 en 155 °C.
- 5 Laat kort uitlekken en leg in de warme siroop. Laat 1 uur weken en serveer met een beetje siroop.



KOUD.

Drankjes & ijs

Dawet, orgeade en limonade met gember, tamarinde of lemmetjes. Maak de drankjes op tijd koud. Voor het ijs heb je vooral ruimte in de vriezer nodig.

8 RECEPTEN



Dawet

Dawet drink je goed koud. De zachte maizenasliertjes maak je door de warme pap boven ijswater door een schuimspaan te drukken.

4 grote glazen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 1 uur koelen

Benodigd 2 pannen; garde; schuimspaan; kom ijswater

Ingrediënten

400 ml kokosmelk
800 ml water
100 g suiker
2 stengels citroengras
35 g maizena
enkele druppels rode
levensmiddelenkleurstof
□ tl zout
ijsblokjes

Bereiding

- 1 Kneus citroengras en kook met suiker en 150 ml water 10 minuten zacht. Verwijder citroengras, voeg weinig kleurstof toe voor een roze siroop en laat afkoelen.
- 2 Roer maizena glad met 50 ml koud water. Breng 200 ml water aan de kook, klop het maizenamengsel erdoor en laat 2 minuten al roerend koken tot een dikke pap.
- 3 Druk de warme pap in kleine porties door de gaten van een schuimspaan boven een kom ijswater. Laat de sliertjes 10 minuten stevig worden en giet af.
- 4 Roer kokosmelk, de overige 400 ml water, zout en de roze siroop door elkaar. Zet met de afgedekte maizenasliertjes 1 uur in de koelkast.
- 5 Verdeel sliertjes en ijs over glazen en schenk het kokosmengsel erop. Roer voor het drinken.



Gemberbier zonder alcohol

Deze versie krijgt zijn bruis van koolzuurwater. De gember trekt in heet water en wordt niet vergist.

circa 1 liter | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 30 min. trekken; 1 uur koelen

Benodigd pan; fijne zeef; kan

Ingrediënten

100 g verse gember
300 ml water
80 g suiker
2 kruidnagels
1 limoen
700 ml koud bruisend water

Bereiding

- 1 Schil gember dun en rasp grof. Breng met 300 ml water, suiker en kruidnagels aan de kook.
- 2 Laat 10 minuten zacht koken. Zet het vuur uit, dek af en laat 30 minuten trekken.
- 3 Zeef en druk gember goed uit. Voeg limoensap toe en laat de siroop 1 uur in de koelkast koud worden.
- 4 Schenk in een kan en voeg vlak voor het serveren koud bruisend water toe. Roer kort en verdeel over glazen.



Orgeade

Gebruik gewone zoete amandelen. Knijp de doek goed uit om zoveel mogelijk smaak uit de noten te halen.

circa 1 liter | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 4 uur weken; 1 uur koelen

Benodigd blender; fijne zeef met schone kaasdoek; pan

Ingrediënten

150 g blanke zoete amandelen
1 liter water plus weekwater
100 g suiker
½ tl amandelextract voor voeding
□ tl zout

Bereiding

- 1 Week amandelen 4 uur in koud water in de koelkast. Giet af en spoel.
- 2 Maal amandelen met 500 ml vers water 2 minuten fijn in een blender. Schenk door een met kaasdoek beklede zeef en knijp goed uit.
- 3 Verwarm de gezeefde amandelmelk met de overige 500 ml water, suiker en zout. Laat 5 minuten zacht koken en roer geregeld.
- 4 Zet het vuur uit en voeg amandelextract toe. Laat afkoelen en zet binnen 2 uur in de koelkast. Serveer goed koud en roer eerst door.



Tamarindedrank

Tamarinde verschilt in zuurheid. Proef de koude drank voordat je eventueel wat extra suiker toevoegt.

circa 1 liter | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 5 min.

Extra tijd 30 min. trekken; 1 uur koelen

Benodigd pan; zeef; kan

Ingrediënten

150 g tamarindepulp zonder schil
1 liter water
100 g suiker
ijsblokjes

Bereiding

- 1 Breng 500 ml water aan de kook en schenk over tamarindepulp. Laat 30 minuten weken.
- 2 Maak de pulp los met een lepel. Wrijf door een zeef en gooi pitten en vezels weg.
- 3 Verwarm het gezeefde vocht met suiker tot de suiker oplost. Voeg de overige 500 ml water toe.
- 4 Laat 1 uur in de koelkast koud worden. Roer door en serveer met ijs.



Markoesadrank

Markoesa is passievrucht. Zeef een deel van de pitjes eruit als je de drank minder knapperig wilt.

4 glazen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 5 min.

Extra tijd 1 uur koelen

Benodigd zeef; steelpan; kan

Ingrediënten

200 g passievruchtpulp met pitjes
700 ml water
80 g suiker
1 el limoensap
ijsblokjes

Bereiding

- 1 Verwarm 100 ml water met suiker tot de suiker oplost. Laat de siroop afkoelen.
- 2 Druk de helft van de passievruchtpulp door een zeef. Meng het sap met de overige pulp en de siroop.
- 3 Voeg 600 ml water en limoensap toe en roer goed. Koel 1 uur.
- 4 Verdeel ijs over glazen en schenk de drank erop. Roer de kan tussendoor, zodat de pitjes verdeeld blijven.



Lemmetjeslimonade

Lemmetjes zijn limoenen. Pers ze vlak voor het mengen voor een frisse smaak.

circa 1 liter | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 3 min.

Extra tijd 1 uur koelen

Benodigd citruspers; steelpan; kan

Ingrediënten

150 ml vers limoensap, van circa
5-6 limoenen

100 g suiker

850 ml water

ijsblokjes

Bereiding

- 1 Verwarm suiker met 150 ml water en roer tot opgelost. Laat afkoelen.
- 2 Pers limoenen en meet 150 ml sap af. Zeef eventuele pitten eruit.
- 3 Meng sap, suikersiroop en de overige 700 ml water. Zet 1 uur koud.
- 4 Serveer met ijs. Voeg naar smaak een klein scheutje water toe als de limonade te sterk is.



Kokosijs

Roer zonder ijsmachine tijdens het invriezen een paar keer stevig door. Dat houdt de ijskristallen kleiner.

8 bollen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 4 uur koelen; 4–6 uur vriezen

Benodigd pan; garde; ijsmachine of diepvriesbak

Ingrediënten

400 ml kokosmelk
250 ml volle melk
150 ml slagroom
130 g suiker
15 g maizena
30 g gedroogde geraspte kokos
1 tl vanille-extract
½ tl zout

Bereiding

- 1 Roer maizena glad met 50 ml koude melk. Verwarm de overige melk met kokosmelk, room, suiker en zout.
- 2 Klop het maizenamengsel erdoor en laat 2 minuten zacht koken. Roer kokos en vanille erdoor.
- 3 Schenk in een schone kom, koel in een koudwaterbad en zet binnen 2 uur in de koelkast. Laat minstens 4 uur koud worden.
- 4 Draai in een ijsmachine en laat 2–3 uur opstijven. Zonder machine: vries in een ondiepe bak 4–6 uur in en roer de eerste 3 uur iedere 45 minuten stevig door.
- 5 Laat voor het scheppen 5–10 minuten buiten de vriezer staan.



Zuurzakijs

Gebruik zuurzakpuree zonder pitten. Laat diepvriespuree in de koelkast ontdooien voordat je begint.

8 bollen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden zonder verhitting

Extra tijd 6 uur vriezen

Benodigd mixer; diepvriesbak

Ingrediënten

400 g gepasteuriseerde
zuurzakpuree zonder pitten

250 ml slagroom

200 g gezoete gecondenseerde
melk

1 el limoensap

Bereiding

- 1 Ontdooi zuurzakpuree zo nodig in de koelkast. Roer glad met gecondenseerde melk en limoensap.
- 2 Klop koude slagroom tot zachte pieken. Spatel het zuurzakmengsel er in 3 delen door.
- 3 Schep in een diepvriesbak, strijk glad en sluit af. Vries minstens 6 uur in.
- 4 Laat 10 minuten buiten de vriezer staan voordat je bollen schept.



Als het anders loopt

De saus is te dun

Haal deksel van de pan en laat rustig inkoken. Haal gare vis of garnalen er tijdelijk uit zodat ze niet te lang meegaren. Roer bij dikke sauzen geregeld over de bodem.

De rijst is nog hard

Is het water op maar de rijst nog niet gaar, voeg dan een klein scheutje kokend water toe. Sluit de pan en laat nog een paar minuten op laag vuur staan. Geef de rijst daarna rust zonder deksel op te tillen.

Het gerecht is te zout of te scherp

Voeg een ongezouten onderdeel toe, zoals rijst, gekookte aardappel of extra groente die bij het gerecht past. Verdun soep met water of ongezouten bouillon. Peper achteraf weghalen neemt al vrijgekomen scherpheid niet weg.

Het deeg scheurt

Dek het af en laat nog 10 minuten rusten. Rol met lichte druk en gebruik slechts een dun laagje bloem op het werkvlak. Bij gevulde roti kan een grove of natte vulling door het deeg heen prikken.

Vooruit koken

De dag ervoor

Maak zuurgoed, week bakkeljauw of zoutvlees en zet marinades in de koelkast. Een stoofgerecht kan ook vooraf, als je het daarna snel laat afkoelen en koud bewaart.

Op de dag zelf

Weeg specerijen af, snijd groente en zet pannen klaar. Houd rauw vlees en vis afgedekt in de koelkast tot je ze nodig hebt. Bereid brood en beslag volgens de rusttijden in het recept.

Vlak voor het eten

Warm stoofgerechten goed door. Kook rijst, bak roti en frituur hapjes. Maak garnalen of vis als laatste en zet de sausen en het zuurgoed alvast in kleine schaaltes klaar.

Wat er overblijft

Bewaar saus, rijst en toppings apart als dat kan. Verdeel over kleine bakjes en koel binnen 2 uur. Bewaar maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in. Warm restjes één keer door en door op.

Drie keer doordeweeks

Roti op tafel

Roti met kip, aardappel en kousenband / 296

Komkommer op zuur / 32

Begin met de kip. Tijdens het stoven maak je de groente en warm je de rotivellen.

Een kom saoto

Saoto met kip / 104

Bakabana / 78

Maak de bouillon eerst en zet alle garnituur in schaaltes klaar. Bak de banaan als laatste.

Zonder vlees

Rijst met daal en gebakken ui / 154

Gestoofde boulanger / 260

Rode ui op zuur / 34

De daal kan rustig koken terwijl je de aubergine bereidt. Zet het zuurgoed apart op tafel.

Voor een lange tafel

Pom uit de oven

Pom met kip / 288

Kokosrijst met laurier / 144

Kousenband met knoflook / 250

Schuif de pom eerst in de oven. Kook de rijst en groente wanneer de schaal bijna klaar is.

Een tafel met hapjes

Bara met spinazie / 74

Phulauri / 76

Tomatensambal / 22

Maak de sambal vooraf. Frituur in kleine porties en serveer de hapjes warm.

Zondag met heri heri

Heri heri / 294

Gemberbier zonder alcohol / 346

Boyo / 310

Ontzout de vis vooraf. Maak de drank en boyo op tijd, zodat ze kunnen afkoelen.

Receptenregister

Aardappelroti	50
Antroewa met tomaat	258
Bakabana	78
Bakkeljauw met tomaat	224
Bakkeljauwkoekjes	82
Bami met kip	132
Bami met tempeh	152
Bananenschotel met zoutvlees	304
Bara met spinazie	74
Bojo met ananas	312
Boyo	310
Broodje bakkeljauw	64
Broodje kip-kerrie	66
Broodje kippenlever	68
Broodje kousenband met ei	70
Bruine bonen met rijst	148
Bruinebonensoep met zoutvlees	110
Cassaveschotel met gehakt	302
Cassavesoep met rundvlees	114
Chayote met gember	272
Dagoeblad met knoflook	264
Dawet	344
Dhal met komijn	116
Eend in masala	192
Eksi koekoe	316
Fiadoe	314
Garnalen in kokosmelk	232

Receptenregister

Garnalen met knoflook en gember	240
Garnalen met kousenband	230
Garnalenbeignets	92
Gebakken rijst met ei en prei	160
Gebakken vis met uiensaus	226
Gehaktballetjes in tomatensaus	214
Gekruide pinda's	100
Gele rijst met rozijnen	146
Gele spliterwten met pompoen	276
Gember-knoflookpasta	44
Gemberbier zonder alcohol	346
Gemberkoek	326
Gemengd zuurgoed	36
Gerookte vis met aubergine	238
Geroosterd buikspek	208
Geroosterde aubergine met peper	262
Geroosterde kip met vijfkruiden	170
Gestoofd rundvlees met laurier	200
Gestoofde bakbanaan met kokos	336
Gestoofde boullanger	260
Gestoofde eend met sinaasappel	194
Gestoofde kip met tomaat	166
Gestoofde makreel met tomaat	234
Gestoofde sopropo	254
Gestoomde broodjes met kip	58
Gestoomde vis met gember	244
Gevulde cassaveballetjes	94

Receptenregister

Gevulde eieren met masala	96
Gritbana-soep met kip	112
Groentepastei met ei	306
Groentesoep met kip en selderij	120
Gulab jamun	340
Heri heri	294
Huzarensalade met rode biet	300
Johnnycakes	56
Kaasballetjes	98
Kaaskoekjes	322
Keksi	318
Ketjapsaus met peper	26
Kikkererwten in masala	278
Kip in ketjap	168
Kip in masala	164
Kip met ananas	180
Kip met gember en bosui	178
Kip met kokos en laos	174
Kip met kousenband	184
Kip met pindasaus	172
Kip met zwartebonensaus	182
Kip uit de oven met limoen	188
Kipgehaktballetjes met selderij	186
Kippenlever met ui	190
Kippenvleugels met knoflook	176
Kipsaté	90
Kleverige rijst met kokos	156

Receptenregister

Kokosbiscuit met limoen	330
Kokosbrood	62
Kokoschutney	42
Kokosijs	356
Kokosmakronen	324
Kokosrijst met laurier	144
Komkommer op zuur	32
Kousenband met aardappel en masala	252
Kousenband met knoflook	250
Lamsvlees in masala	204
Lapis van kokos en pandan	338
Lemmetjeslimonade	354
Loempia's met kip	84
Maisbrood met kokos	60
Maispap met kaneel	334
Maissoep met kokos	122
Maizenakoekjes	320
Mango-chutney	30
Markoesadrnk	352
Masoesarijst met kip	142
Moksi alesi met black-eyed beans	138
Moksi alesi met zoutvlees	140
Moksi meti	216
Nasi met kip	130
Nasi met tofu	150
Okersoep met gerookte vis	108
Okra met ui	274

Receptenregister

Orgeade	348
Paratha	52
Pasteitjes met kip	88
Peper met ui	20
Petjil met groenten en ei	284
Phulauri	76
Piccalilly	38
Pindasaus met tamarinde	28
Pindasoep met kip en tomtom	106
Pom met kip	288
Pom met paddenstoelen	290
Pompoen met komijn	268
Pompoensoep met gember	126
Pruimentartaart	328
Rijst met daal en gebakken ui	154
Rijst met kip en kousenband	158
Rode ui op zuur	34
Rood geroosterd varkensvlees	210
Roti met gele spliterwten	48
Roti met kikkererwten en pompoen	298
Roti met kip, aardappel en kousenband	296
Rundvlees in masala	198
Rundvlees met okra	218
Sambal met trassi	24
Sambal van groene mango	40
Samosa's met aardappel	86
Saoto met kip	104

Receptenregister

Sopropo met ei	256
Spareribs met gember	212
Spitskool met masala	270
Surinaamse erwtensoep	118
Surinaamse kippenpastei	292
Surinaamse masala	18
Surinaamse puntjes	54
Tahoe met pindasaus	282
Tamarindedrank	350
Tayerblad met kokosmelk	266
Telo met bakkeljauw	80
Tempeh in ketjap	280
Tjauw fan met garnalen	134
Tjauw min met varkensvlees	136
Tomatensambal	22
Varkensvlees met ketjap	206
Varkensvlees met zuurkool	220
Vis in masala	228
Vis met okra en tomaat	246
Vis uit de oven met peper en limoen	236
Viskoekjes met selderij	242
Vissoep met tomaat	124
Zoete-aardappelpudding	332
Zoutvlees met kousenband	202
Zuurzakij's	358

Ingrediëntenregister

Aardappel

50, 82, 86, 108, 252, 294, 296, 300, 306, 332

Amandel

348

Ananas

180, 312

Aubergine

238, 260, 262

Bakbanaan

78, 106, 112, 294, 304, 336

Bakkeljauw

64, 80, 82, 224, 294

Bruine bonen

110, 148

Cassave

80, 94, 114, 294, 302, 310, 312

Dagoeblad

264, 284

Ingrediëntenregister

Eend

192, 194

Ei

60, 62, 70, 82, 88, 92, 94, 96, 98, 104, 130, 134, 152, 160, 186, 214, 242, 256, 284, 292, 294, 296, 300, 306, 310, 312, 314, 316, 318, 320, 322, 324, 326, 328, 330, 332

Garnalen

92, 134, 230, 232, 240

Gehakt

94, 186, 214, 302

Kikkererwten

278, 298

Kip

58, 66, 68, 84, 88, 90, 104, 106, 112, 118, 120, 130, 132, 142, 158, 164, 166, 168, 170, 172, 174, 176, 178, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 216, 288, 292, 296

Kokos

42, 60, 62, 122, 126, 138, 140, 142, 144, 156, 172, 174, 232, 266, 282, 310, 312, 324, 330, 332, 336, 338, 344, 356

Kousenband

70, 158, 184, 202, 230, 250, 252, 284, 296, 298

Maismeel

60, 334

Ingrediëntenregister

Makreel

108, 234, 238

Mie

132, 136, 152

Okra

108, 218, 246, 274

Paddenstoelen

290

Pompoen

126, 268, 276, 298

Pomtajer

288, 290

Rijst

104, 130, 134, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 150, 154, 156, 158, 160

Rode biet

300

Rozijnen

146, 310, 314, 318

Ingrediëntenregister

Rundvlees

94, 114, 198, 200, 214, 218, 302

Sopropo

254, 256

Spitskool

120, 132, 138, 140, 142, 152, 270, 284

Spliterwten

48, 116, 118, 154, 276

Tayerblad

266

Tempeh

152, 280

Tofu

150, 210, 282

Varkensvlees

136, 206, 208, 210, 212, 216, 220

Zoutvlees

110, 140, 202, 304

Bronnen en verantwoording

Verder lezen over de Surinaamse keuken, ingrediënten en zorgvuldig koken. Geraadpleegd op 6 oktober 2026.

Judith Cyrus · Paramaribo, uitgever Lannoo

www.lannoo.com

Noni Kooiman · Switi Sranan, Overamstel Uitgevers

www.overamsteluitgevers.com

Allard Pierson · Heri heri en Surinaamse kookboeken

www.allardpierson.nl

Sranang Kukru · Dagoeblad

sranangkukru.net

Allerhande · Dawet

www.ah.nl

Food Standards Australia New Zealand · Cassava

www.foodstandards.gov.au

FoodSafety.gov · Safe minimum internal temperatures

www.foodsafety.gov

Voedingscentrum · Koken met restjes

mobiel.voedingscentrum.nl

Je eigen aantekeningen

Noteer je favoriete combinaties, de gebruikte ingrediënten en wat je een volgende keer wilt aanpassen.

Mijn favoriete gerecht

Daar eten we graag bij

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

VAN ROTI TOT POM.

Roti met kip en kousenband. Een kom saoto. Pom uit de oven en boyo voor bij de koffie. In dit boek vind je 160 recepten uit de Surinaamse keuken, met duidelijke stappen om thuis aan de slag te gaan.

Roti & broodjes

Soepen

Kip & vlees

Groente & peulvruchten

Cake & koek

Hapjes & zuurgoed

Rijst, nasi & bami

Vis & garnalen

Pom & pastei

Drankjes & ijs

Met uitleg over ingrediënten, voorbereiden en combineren. Voor een doordeweekse maaltijd en een tafel vol gasten.