

SURINAAMS

160 recepten om thuis te maken



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, marineren, 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.

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.

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.



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.



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.

