



Snelle Indonesische Recepten

©Chris Soebroto

Indonesia OK's snelle recepten



Moet je echt twee dagen in de keuken staan om lekker Indonesisch te kunnen eten? Welnee, een kwartiertje is vaak meer dan genoeg.

Probeer het maar eens aan de hand van onze snel te bereiden dagelijkse recepten. We beginnen met [nasi goreng](#) en vervolgen met het populaire [bakso](#) (soep met vlees of visballetjes). Daarna komen aan bod [bamie](#), [chop chai](#), [semur](#) en [sardientjes in hete saus](#).

We ronden af met [oseng-oseng](#), sterke Indonesische koffie of [kopi tubruk](#) en met een lijstje basis [Ingrediënten](#).

Meer weetjes over Indonesisch eten, de eetgewoonten en uit eten gaan vind je in ons **gratis** full color eBook **Enjoying Indonesia** (PDF) verkrijgbaar op www.indonesia-ok.com.



www.indonesia-ok.com

Nasi Goreng (gebakken rijst) á la Indonesia OK!!



Nasi goreng is een favoriet van president Obama. Hij at het regelmatig tijdens zijn kindertijd in Jakarta.

Door heel Indonesië vind je duizenden stalletjes die van 's morgens vroeg tot midden in de nacht *nasi goreng* verkopen.

Reken per portie één soepkom gekookte witte rijst.

Ingrediënten: ui, knoflook, kecap (ketjap: zoete sojasaus), verse groene en/of rode pepers en kippenbouillon. Een goed alternatief is een bouillonblokje. Voor een nog betere smaak kun je een handvol gedroogde garnaltjes (*ebi*), vlees, vis, een beetje prei of lente-uitjes toevoegen.

Bereiding: week de gedroogde garnaltjes enkele minuten in warm water. Snipper de ui, knoflook, de pepers en fruit ze samen in een wok. Voeg de pepers toe en het bouillonblok of de bouillon. Nadat de bouillon is verdamppt voeg je de witte rijst toe. Goed roeren en dan naar smaak kecap (maximaal een halve eetlepel) erbij doen. Als laatste fijn gesneden lente-uitjes en/of prei door het geheel schepen.

Serveer in a diep bord met een gebakken ei of gebakken kip en kroepoek. Garneren met een blaadje sla, komkommer, tomaat en selderij.

Bakso (soep met vlees of visballetjes)



Nog zo'n favoriet van president Obama en van de gehele Indonesische bevolking!

Ook bakso kun je dag en nacht kopen, vooral via mobiele stalletjes die door dure wijken, arme buurtjes en de kleinste dorpjes gaan.

Bakso maken duurt wat langer dan ons eerste recept. Laten we maar meteen een grote pan

vol maken, want er is vast veel belangstelling voor. We beginnen met de balletjes en behandelen dan de soep.

Er zijn twee opties om aan de balletjes te komen: zelf maken of kopen in een Aziatische winkel (Chinees, Indonesisch, Thai of Vietnamees). Het aanbod bestaat uit diepvries ballen van rundvlees, vis, garnalen en allerlei combinaties. De manier om een en ander zelf te maken gaat als volgt:

Doe fijn gesneden rundvlees of (witte) vis met zout en knoflook in een blender. Voeg daarna voor de stevigheid wat tapiocameel of maïsmee toe. Voeg een beetje water toe naar behoefte. Maak vervolgens balletjes van maximaal 2 cm groot. Kook de ballen totdat ze gaar zijn. Het kookwater weggooien.

De soep bestaat uit een sterke bouillon van mergpijp. Laat het water koken totdat de olie aan de oppervlakte komt. Op dat moment gesnipperde knoflook (vier of vijf teentjes), peper, zout en een beetje suiker of *vetsin* (bevat het kankerverwekkende monosodium glutamaat) toevoegen. Indonesische koks geven nooit exacte hoeveelheden op; zij doen alles op gevoel.

Als laatste doe je de soepballen in de soep. Snij een blok tahoe (tofu) in kleine blokjes en kook die mee. De soep is klaar zodra de ballen aan de oppervlakte komen.

Je kunt de soep verrijken door apart wat dunne mie te koken.

Bakso serveer je in een ruime soepkom. Doe eerst een bodempje mie in de kom en dan de soep met enkele ballen en stukjes tahoe.

Strooi er wat gesnipperde selderij overheen. De *Bakso* is nu klaar om van te genieten. Je kunt het nog mooier maken met een scheutje ketjap, sambal of chilisaus en gebakken uitjes.

Mi Goreng (bamie) á la Indonesia OK!!



Voor de meeste Indonesiërs is rijst het basisvoedsel. Maar tegenwoordig staat mie bijna op en gedeelde eerste plaats. Allerlei merken kant-en-klaar mie zijn dan ook in elke keuken te vinden.

Bakmi (of mi) goreng kun je snel maken. Hieronder volgt een basisrecept, waarmee je later naar hartelust kunt experimenteren.

Ingrediënten: mie, rode uien, knoflook, peper, twee kemirnoten, zout, ketjap, reepjes kip en wat fijn gesneden groenten (wortel, peultjes, prei).

Bereiding: Maak de mie klaar volgens de aanwijzingen op het pak. Intussen de uien en knoflook heel fijn snijden. Stamp de peper en *kemiri* met wat zout. Bij tijdgebrek doe je alles in een blender.

De mie afgieten en laten staan.

Roerbak alle ingrediënten samen met de kip en de groenten. De mie toevoegen, goed omscheppen en warm opdienen.

Naar smaak per persoon een gebakken ei erbij doen. Sprenkel wat gebakken uitjes over de mie. Garneer met komkommer, selderij en stukjes tomaat.

Experimenteer met verschillende groenten of gebruik blokjes varkensvlees, gamba's of een vleesvervangend product in plaats van kip.

Cap Cay (Chap Chai)



Chap Cay is internationaal ongetwijfeld een van de meest bekende Chinese gerechten. Dat geldt ook al vele generaties voor Indonesië.

Ingrediënten: Voor een heerlijk groentegerecht als *Cap Cay* gebruik je bijvoorbeeld: broccoli,

bloemkool, wortel, kool, champignons, peultjes, lente-uitjes, baby maïs en bamboescheuten. Je kunt al deze groenten gebruiken of een selectie ervan.

Voeg ook wat kipfilet of in tweeën gesneden bakso toe. Zoals je ziet is *cap Cay* niet pittig.

Bereiding: Begin met het fruiten van een ui en vervolgens knoflook. Voeg peper en zout (of zoute sojasaus) toe en ook nog twee eetlepels oestersaus.

Daarna de kip of *bakso* toevoegen.

Als het vlees gaar is heel even de groenten meebakken. Het is de bedoeling dat de groenten knapperig blijven. Dus kook ze vooral niet gaar. Als laatste een eetlepel maïzena in een beetje water oplossen en over de *cap cay* gieten, zodat de saus dik wordt.

Serveer met warme witte rijst.

Semur (Smoor)



Een heel lekker en eenvoudig gerecht is *semur*. Ook dit gerecht is niet pittig.

Ingrediënten: kip, in blokjes gesneden tofu en *tempe*, en tenslotte rijst vermicelli (*so-on*). Vegetariërs kunnen de kip

vervangen voor een vleesvervangend product (zoals *Mock Duck* uit de Aziatische winkel) of shiitake. *Mock Duck* is een sojaproduct, verkrijgbaar in blik.

Bereiding: roerbak (met boter, margarine of olie) een ui, en vier teentjes knoflook, drie of vier kruidnagelen, twee centimeter kaneel (*kayu manis*), samen met wat zout, peper en wat nootmuskaat (*pala*).

Voeg de kip of het vleesvervangende product toe, samen met de blokjes *tempe*. Laat het geheel sudderen tot de kip bruin wordt.

Voeg een beetje water toe drie eetlepels ketjap (*kecap manis*), daarna de blokjes tahu en een blokje kippenbouillon. Voeg af en toe naar behoefte wat water toe, zodat het gerecht niet droog kookt. De kip moet onder water blijven.

Als laatste wat rijstvermicelli in heet water weken, laten uitlekken en bij de *semur* voegen.

Serveren met witte rijst.

Sardientjes in hete tomatensaus



Over een kwartiertje gaan we eten en dit staat er vandaag op tafel: pittige sardientjes.

Ingrediënten: een blok sardientjes, ui en knoflook, verse tomaten, rode en groene pepers, lente-uitjes,

paprika, tofu, wat visbouillon en een beetje suiker en zout.

Bereiding; roerbak de gesnipperde ui, knoflook en de visbouillon. Snij de pepers in lange repen en roerak ze mee.

Vervolgens in blokjes of reepjes gesneden paprika toevoegen, de blokjes tofu en de uit het blik bevrijde sardientjes. Niet teveel roeren, want dan gaat de tofu stuk.

Zout en suiker naar smaak. De suiker vervangt *vetsin*.

Nog een beetje water erbij, het deksel op de pan en alles een kleine tien minuten laten sudderen. Als laatste de in stukjes gesneden tomaat en de lente-uitjes erbij doen.

Serveren met witte rijst.

Oseng-oseng



Oseng-oseng maakt gebruik van weer andere ingrediënten, Net als bij de vorige gerechten kun je er vlees, kip of een vleesvervangend product aan toevoegen.

Basingrediënten: ui, knoflook, Javaanse suiker (*Gula Jawa*), een bouillonblokje, verse rode pepers, drie blaadjes *laos* en twee bladjes *salam*.

Bereiding: Alles ingrediënten roerbakken.

Vervolgens voeg je toe:

Kouseband of *kailan* (zie foto) of andere groenten naar smaak, reepjes kip, stukjes rundvlees of gebakken in blokjes gesneden tofu (zie foto). Een handvol ongezouten cashewnoten maakt het gerecht helemaal af.

Ook in dit geval moeten de groenten knapperig blijven.

Serveer met witte rijst.

Kopi Tubruk



Cappuccino's en latte zijn in Indonesië net zo gewild als in de rest van de wereld. Maar daarnaast blijft er plaats voor de onvervalste sterke traditionele koffie: *kopi tubruk*.

Een goed glas *kopi tubruk* maak je met heel fijn gemalen koffie. Bij de Indonesische winkel zijn vaak sachets gemalen koffie te koop. Voor een

heel bijzondere *kopi tubruk* gebruik je *kopi luwak*, de duurste koffie ter wereld.

Doe een of twee theelepels fijn gemalen koffie in een hittebestendig glas. Voeg suiker toe. Giet een bodempje kokend heet water in het glas, roer het mengsel goed en giet het glas dan vol. Dek het af met een schoteltje en laat het twee tot drie minuten staan.

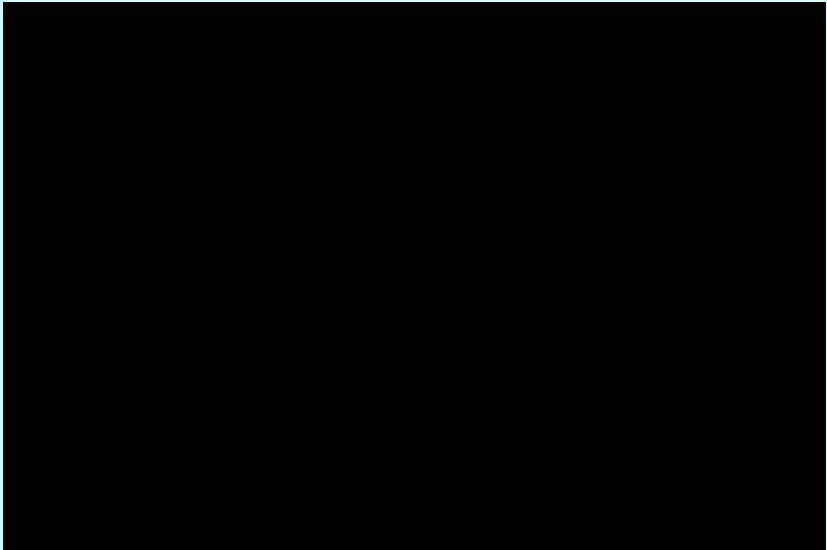
Roer vervolgens voorzichtig en dek het glas dan weer af. Na nog eens twee minuten hoort de koffieprut op de bodem te liggen en is de koffie klaar om te drinken.

Maak het geheel bijzonder lekker met gebakken banaan (*pisang goreng*) of gebakken tempe (*kripik tempe*), *kue mangkok* of spekkoek.

Rendang

OK, voor de gevorderden en voor de vegetariërs onder ons! Hoe maak je vegan rendang?

Nou zo:



Handig gereedschap

Rijstkoker: een elektrische rijstkoker kookt en stoomt in moeite door

Vijzel (cobek), maar een elektrische blender geeft ook goed resultaat

Wok (wajan)

Dat is alles!



Onmisbare ingrediënten

Bakolie (*minyak goreng*)

Basilicum (*daun salam*)

Gedroogde garnalen (*ebi*)

Gefermenteerde garnalenpasta (*terasi*)

Javaanse suiker -van suikerriet (*gula Jawa*)

Kaneel (*kayu manis*)

Kemiri

Ketjap (*kecap manis*)

Kippenbouillon

Knoflook

Kruidnagel (*cengkeh*)

Laos

Lemon grass (*daun pandan*)

Nootmuskaat (*pala*)

Oestersaus

Pepers (rood en groen, groot en klein)

Rijst, bij voorkeur geparfumeerde rijst (*beras pandan*)

Tempe

Tofu (*tahu*)

Ui

Vissaus (*kecap asin*)