

**ROBIN COHEN**

# **SAMBAL BIJ! KOOKBOEK MET INDISCHE RECEPTEN**



**DOWNLOAD GRATIS STUDIEBOEKEN OP  
STUDENTENSUPPORT.NL  
GEEN REGISTRATIE NODIG**

Robin Cohen

---

**Sambal bij**

Eigentijdse recepten uit de Indische keuken

---

---

Sambal bij – Eigentijdse recepten uit de Indische keuken

© 2007 Robin Cohen & Ventus Publishing ApS

ISBN 978-87-7061-111-4

# Inhoudsopgave

	<b>Over de auteur</b>	<b>6</b>
	<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
	<b>Kruiden</b>	<b>8</b>
<b>1.</b>	<b>Vis</b>	<b>10</b>
1.1	Ikan pasar	10
1.2	Ikan Bali	11
1.3	Ikan bohong	14
<b>2.</b>	<b>Gevogelte</b>	<b>16</b>
2.1	Ajam kunig muda	16
2.2	Ajam jamur	17
2.3	Ajam besengek	20
2.4	Ajam opor madras	22
<b>3.</b>	<b>Vlees</b>	<b>25</b>
3.1	Rendang	25
3.2	Perkadel pan	27
3.3	Spare ribs	29
3.4	Babi ketjap	31
3.5	Domba bayam	34

Klik op de advertentie



**We waarschuwen je nu alvast voor opdringerige headhunters.**

Droom jij van een topbaan bij een multinational of de overheid? En zoek jij de beste start van je carrière?

Begin eerst hier: [werkenbijdeloitte.nl](http://werkenbijdeloitte.nl).

**Deloitte.**

<b>4.</b>	<b>Groente</b>	<b>36</b>
4.1	Sayur Lodeh	36
4.2	Sayur se-hat	38
4.3	Buncus pedas	40
4.4	Gado gado	43
4.5	Angin segar	44
4.6	Perkadel buncus	46
<b>5.</b>	<b>Bijgerecht</b>	<b>49</b>
5.1	Kering	49
5.2	Ajtar	51
5.3	Telor	53
5.4	Perkadel bi-jí	55
5.5	Nasi Goreng	56

Klik op de advertentie



**DE NATIONALE  
CARRIERE  
BEURS**

Ontmoet ons op stand  
**24**

11 en 12 maart 2011  
Amsterdam RAI

[WWW.CARRIEREBEURS.NL](http://WWW.CARRIEREBEURS.NL)

W zoe engi di a  
ee ha wo gen heb .



Croon is Nederlands grootste specialist in elektrotechniek. Al meer dan 130 jaar staan we bekend om ons vakmanschap. Ook van onze mensen vragen we ervaring en kennis van zaken. Dus ben jij een engineer die net zo makkelijk een logische volgordediagram leest als de krant, dan willen we je graag een aanbieding doen. Scan met je mobiele telefoon de QR code of kijk op onze website voor de volledige vacatures. **We leven elektrotechniek** [werkenbijcroon.nl](http://werkenbijcroon.nl)

## Over de auteur

Robin Cohen is geboren en opgegroeid in Nederland, in een Indische familie. Grootgebracht in een cultuur waar eten een belangrijke maar vooral ook sociale rol speelt. Eten is altijd een reden om bij elkaar te zijn. Hoe de gerechten gemaakt worden, is steeds weer onderwerp van gesprek.

Zijn passie voor koken en zijn oog voor compositie en kleur hebben beroepsfotograaf Robin Cohen tot het schrijven van dit boek gebracht. Een mooie combinatie van fotograferen en experimenteren met smaak, kleur, vorm en structuur. Robin wil altijd dat eten, behalve dat het natuurlijk lekker moet zijn, er ook goed uitziet. Hij is altijd aan het perfectioneren, zowel qua smaak als kleur.

In “Sambal bij” laat Robin je kennis maken met zijn visie op het hedendaagse Indische koken in Nederland. In zijn ogen wordt Indisch koken veelal ondergewaardeerd en al gauw met rijsttafels en dergelijke geassocieerd. In dit boek weet Robin je te overtuigen van de kracht van het nieuwe Indische koken. Hij laat je zien dat Indische gerechten echt volwaardige gerechten zijn, dus niet alleen een onderdeel hoeven te zijn van een rijsttafel.

Op eigen wijze heeft Robin het boek geïllustreerd met prachtige foto's van zijn gerechten. De recepten in “Sambal bij” worden door Robin ingeleid met een korte persoonlijke noot, een verhaaltje, anekdote of informatief stukje, met steeds een vleugje van zijn eigenzinnige humor.

De hoeveelheden in de beschreven recepten zijn vrijwel allemaal gebaseerd op twee personen, dus gemakkelijk aan te passen.

Laat je door dit boek inspireren en blijf vooral ook steeds zelf experimenteren.



*Foto: Aico Lind*

## Inleiding

Thuis Indisch koken. De vraag is altijd, wat moet ik er voor in huis halen en hoe vaak gebruik ik het dan nog? Als ik recepten van anderen lees, kijk ik ook altijd eerst naar wat ze gebruiken. Komt er een zeer dure likeur in voor die ik nooit meer gebruik, dan is dat voor mij soms een reden om het gerecht niet te maken.

Je komt in dit boek daarom vaak dezelfde ingrediënten tegen. Ik gebruik verse kruiden en ingrediënten niet alleen omdat ik het lekkerder vind, maar zeker ook omdat je met een minimale basis een maximaal resultaat kunt behalen.

Djinten, ketoembar, verse djahé en je kunt al enorm variëren.

Hetzelfde gaat op voor het keukengereedschap.

Een goed scherp mes is belangrijk en een niet al te kleine vijzel heb je ook nodig. Een goede wok of wadjan en een pan om rijst te koken en je kunt de meeste gerechten die ik beschreven heb maken.

Geen enkel recept heb ik speciaal geschreven voor dit boek. Zo kook ik thuis met de spullen die ik heb.

Hoe kan je dit boek gebruiken? Print het recept uit, liefst ook de foto. Maak op de print voor jezelf aantekeningen, bijvoorbeeld als je iets op een andere manier doet. Of geef een oordeel zoals: “iets te zoet” of “kan scherper”. Op de foto aantekeningen maken werkt ook. Bijvoorbeeld een kringetje om bleekselderij als je dit volgende keer niet meer wil. Bewaar de print en de foto bij elkaar, zo krijg je een echt kookboek.

Robin Cohen  
April 2007

## Kruiden

### Djahé

Verse gemberwortel, bij de meeste groentewinkels en -afdelingen te krijgen. Blijft in de koelkast enkele weken houdbaar. Je kunt het ook in stukken van 1cm snijden en invriezen. Gemberpoeder heeft een geheel andere smaak.

### Djinten

Komijn of kummel is hetzelfde. Wordt als zaadjes en gemalen verkocht. De zaadjes één minuut bakken in een droge pan en fijn malen in een vijzel geeft geur en smaak zoals het hoort.

### Ketoembar

Komt van de korianderplant. In de Indische keuken worden de gedroogde zaadjes gebruikt, in Thailand worden de wortels in curry's toegepast. In de Marokkaanse en Indiase keuken gebruikt men de blaadjes om extra smaak te geven.

Je kunt ketoembarkorrels in een pepermolen malen. In een vijzel fijn maken kan ook. Wat langer droogbakken maakt het gerecht donkerder.

Ketoembar en djinten vormen een bekende smaakcombinatie.

### Daun djeroek

Citroenblad. Is vers en gedroogd te krijgen. Je kunt het ook invriezen. Vermeld de naam er dan bij, dan weet je na een paar weken nog wat het is. Past goed bij vis.

### Daun salam

Salamblad, ook vers en gedroogd te krijgen. Vers heeft de voorkeur. Invriezen met naam, zoals boven.

Salam wordt wel vergeleken met laurier, dat klopt wel als je het lang laat meestoven. Je kunt het ook de laatste vijf minuten meekoken, dan geeft het een citrusachtige smaak.

### Kemirinoet

Worden vooral gepeld verkocht. Voordat je ze fijn maakt, even in een droge pan bakken. Koel en luchtdicht bewaren. Koop ze in een zo klein mogelijke verpakking en bewaar ze niet te lang.

### Koenjit

Koenjit ofwel geelwortel is vers en als poeder te krijgen. Het heeft een wat gemberachtige smaak. Wordt toch vooral gebruikt om gerechten feestelijk te kleuren. Begin gewoon met poedervorm.

Eén centimeter geelwortel komt overeen met ongeveer één theelepel poeder. Let op, het geeft gemene vlekken op je witte blouse.

### Laos

Familie van de djahé. Heeft een scherpe, kruidige smaak.



Is als wortel en in poedervorm te koop. In stukken van 1 cm invriezen. Gebruik er niet te veel van. Zeker als je rode pepers gebruikt, lijkt het dat laos het gerecht nog heter maakt.

#### Sereh

Citroengras. Heeft een limoensmaak en -geur. Kan vers als stengel en in poedervorm worden gekocht. In poedervorm is de smaak bijna verloren.

Van de lange stengel het buitenste blad af halen, de sereh kneuzen, samenvouwen en vastbinden. Sereh moet lang meekoken en je kunt de sereh er op het laatst uithalen.

#### Trassi

Wordt gemaakt van gamba's. Is als trassi bakar in toko's en supermarkten te krijgen. Het is sterk van smaak en geur. Onmisbaar in de Indonesische keuken. Je moet trassi altijd eerst bakken.

Klik op de advertentie



*More than 40 challenging  
Master's degree programmes*  
[www.master.tudelft.nl](http://www.master.tudelft.nl)

*Come to the  
Masters Open Day  
at TU Delft on  
19 April 2011*

*For more information see  
[www.masterevent.tudelft.nl](http://www.masterevent.tudelft.nl)*

**TU Delft** Delft University of Technology  
Challenge the future

# 1. Vis

## 1.1 Ikan pasar

Zaterdagmiddag over de markt slenteren, ik vind dat steeds leuker. Zijn we in Frankrijk of Portugal dan vinden we het bijna een toeristische attractie. In onze eigen stad of dorp zien we de markt meestal anders. Toch is het zo dat je tegenwoordig weinig fantasie nodig hebt om je op de markt in Marokko of een ander exotisch land te wanen. Het sterkst heb ik dat gevoel als ik bij de viskraam sta en de zon diepe en zwarte schaduwen maakt. Er ligt nu echt wel wat meer dan het scholletje, de kabeljauw, haring of tong in de kraam. Een waanzinnig lekkere vis die in mijn ogen wordt ondergewaardeerd is de makreel. Vroeger kon je hem niet altijd krijgen. “Tja, hij wordt alleen door Indische mensen gekocht” zei de visboerin dan, terwijl ze de spelden van haar Zeeuwse hoofdkapje vast maakte, “maar gestoomde makreel is ook lekker”. Toch wil ik voor dit gerecht absoluut verse makreel en kijk of de onderkant niet te zwart is. De makreel moet irissen. Op je bankpasje is een soort hologram gedrukt. Als je het heen en weer beweegt, dan verandert het van kleur; dat is irissen.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

1 grote verse makreel	1 tl trassi
1 ui	½ rode peper
1 knoflookteen	2 el vissaus
1 tl djinten	1 tl milde paprikapoeder
1 el tomatenpuree	½ sereh
2 salamblaadjes	½ cm laos
½ blokje visbouillon	10 cherry tomaatjes gehalveerd
1 glas witte wijn	500 ml zonnebloemolie
azijn	1 el arachideolie
zout en peper	

### Voorbereiding

Snijd de ui. Hak de laos en gember fijn. Knoflook fijn hakken. Sereh in de lengte doorsnijden, kneuzen, vouwen en vastbinden. Was het pepertje. Maak de vis schoon, besprenkel hem met azijn en strooi er zout en peper over. Laat de vis zo een uur staan.

### Bereiding

Doe in een schone plastic zak twee eetlepels bloem. Snijd de vis in twee of drie delen, doe hem in de plastic zak, goed dicht houden en voorzichtig een aantal keer kantelen. Laat ondertussen in een wok de zonnebloemolie heet worden. Een stukje wit brood zonder korst moet in 30 seconden bruin worden. Als je een frituurthermometer hebt, dan moet die op 180°C staan. De vis in vijf minuten goudbruin frituren.

Houd de gebakken vis warm op keukenpapier op een bord, in een oven op 70°C.

Bak de ui en de trassi drie minuten in één lepel arachideolie. Dan de knoflook, de gember, de sereh en het pepertje in zijn geheel. Nog eens drie minuten bakken. Vervolgens de tomatenpuree, salambladeren en witte wijn erbij. Het bouillon blokje erover verkruiden, de cherry tomaatjes erbij. Deksel op de pan en drie minuten laten sudderen. De vis erbij en even warm laten worden.

Een zachte saus met een knapperige vis. Heerlijk met een niet te opdringerige groente, bijvoorbeeld sajoer toria en witte rijst. Garneer met gebakken uitjes. Een koud glas bier erbij of een frisse, koele witte wijn.



## 1.2 Ikan Bali (vis van een relatietherapeut)

Ik speel bridge en vergist u zich niet, op bepaald niveau is het een ware denksport. Je zult moeten bedenken hoeveel kans er is dat je tegenstander een bepaalde kaart heeft, schoppen heer bijvoorbeeld. Maar, en nu begint het lastiger te worden, ook waarom je tegenstander of medespeler iets niet heeft gedaan en wat dat dan betekent.

Als je gasten hebt die niets over je eten zeggen, trek je meestal één conclusie: ze vinden het niet lekker.

Zeggen ze dat het heel apart is, dan is er één kruid of smaak die ze niet aangenaam vinden. Als iemand zegt: “het ziet er fantastisch uit”, dan vinden ze het of te flauw van smaak, of ze vinden dat ze het zelf beter kunnen maken.

Recentelijk heb ik dit gerecht gemaakt voor mijn vroegere gymnastieklerares, die tevens mijn bridgepartner is. Tijdens het eten maakte ze de opmerking: “Hoe maak je dit, het zou m’n huwelijk redden”. Dit wist ik niet direct te plaatsen. Waarom? Omdat zij mijn bridgepartner is en wel vaker vreemde opmerkingen maakt? Ze heeft immers een goede relatie. Ironie, milde spot of recht uit het hart?

Na het eten heb ik de opmerking toch maar bovenaan het lijstje met complimenten gezet. Ik denk dat ik nog nooit zo’n leuk compliment heb gekregen. Ze vraagt me niet meer naar het recept en gaat ook zeker niet scheiden. Moeilijk spel, dat bridgen.

### **Wat heb je nodig voor 2 personen**

500 g visfilet kabeljauw en/of roodbaars	1 tl trassi
1 ui	½ rode peper
1 knoflookteen	2 daun djeroek bladeren
1 cm djaje	1 el ketjap manis
½ sereh stengel	1 tl koenjitpoeder
3 el water	½ blokje visbouillon
sap van ½ citroen	1 el rietsuiker
zout en peper	bloem
2 el arachideolie	2 tl maïzena en water

### Vorbereiding

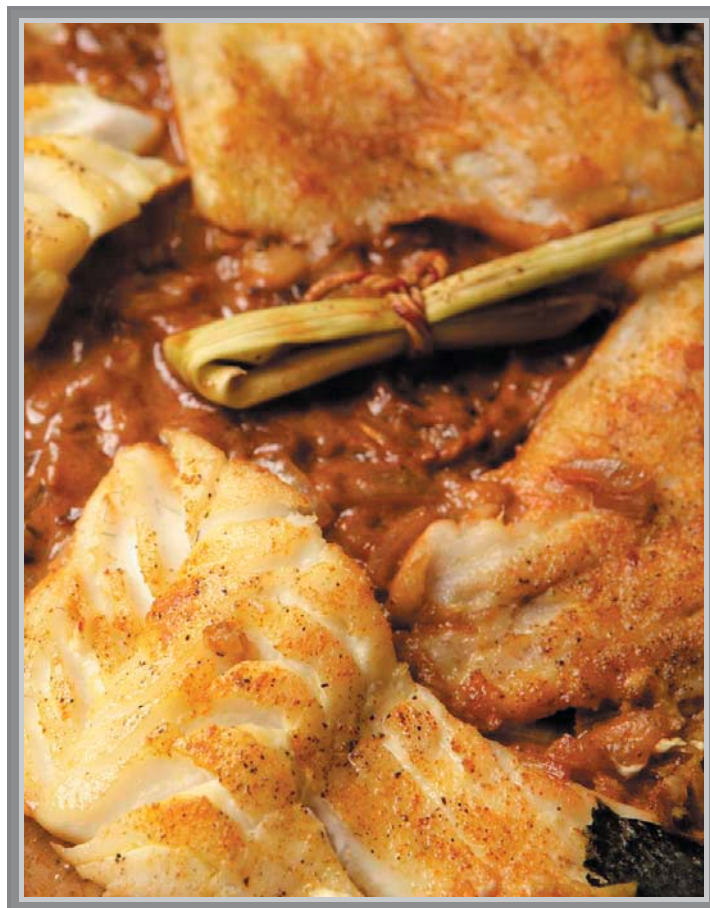
Snijd de ui. Hak de laos, gember en knoflook fijn. Sereh in de lengte doorsnijden, kneuzen, vouwen en vastbinden. Was het pepertje. Meng één eetlepel water met de maïzena. Wrijf de vis in met zout, peper, koenjit en wat bloem. Laat het even intrekken. En was de koenjit direct van je handen af.

### Bereiding

Verhit in een hapjespan één eetlepel olie en bak hierin de vis voorzichtig aan elke kant 5 minuten. Haal de vis uit de pan en laat het drogen op keuken papier. Maak het baksel los en doe er nog een eetlepel olie bij.

Bak de ui en de trassi drie minuten. Dan de knoflook, gember, sereh en het pepertje erbij. Nog eens drie minuten bakken. Vervolgens de ketjap, citroensap en het water, drie minuten laten sudderen. Doe de vis erbij en de djeroekblaadjes en een handje basilicumblad. Een blokje visbouillon erover verkruimelen. Rietsuiker erover. Nog zo'n vijf minuten laten sudderen met het deksel op de pan. Schuif de vis voorzichtig opzij en voeg de helft van de maïzena erbij om de saus te binden, maar het hoeft niet.

Garneer met bawang goreng ofwel gebakken uitjes.



## 1.3 Ikan bohong

Liegen of overdrijven is volgens Adriaan van Dis typisch Indisch. Ik geef het toe, ik heb die neiging ook en kan het maar met moeite onderdrukken. Als ik weer eens van tien honderd heb gemaakt en mijn vriendin me meewarig aankijkt zoek ik onmiddellijk naar een stoel waar ik dan onder kruip. Mijn zonden overdenkend stel ik mezelf gerust, omdat ik alleen de wereld er mooier mee wil maken. Alles benoemen zoals het precies is, vind ik maar saai. En dat heb ik niet van een vreemde.

Het was in het jaar 1950 in Haarlem, toen mijn vader bij de visboer gevraagd werd waar hij toch zo goed Nederlands had geleerd. Hij gaf als antwoord: “Hier in de winkel, net”. De man, geheel perplex, wist even niet wat te doen, stak toen zijn hand uit schudde die van mijn vader en zei: “Ik ben toch blij dat ik nu eindelijk de hand heb kunnen drukken van een Indiaan”. Mijn vader kreeg zo dus een koekje van eigen (vissen)deeg. Dat mijn vader overdreef weet ik wel, maar of de vis boer dat ook deed?

Zonder te overdrijven kan ik wel zeggen dat dit een supermakkelijk gerecht is.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

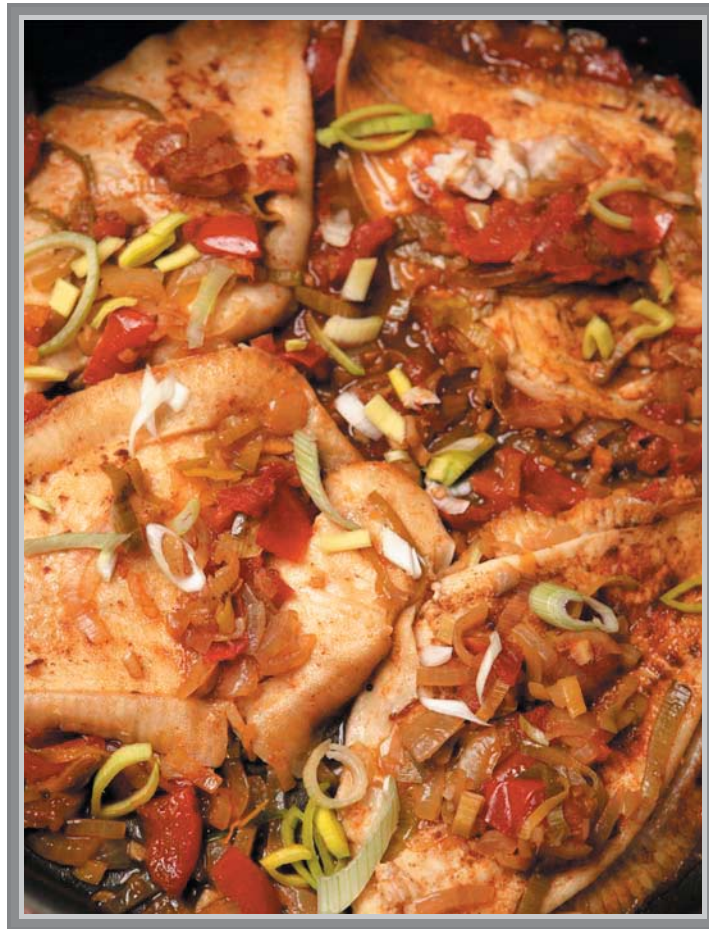
2 scholletjes (4 halve)	1 el olie
1 ui	1 tl trassi
1 teen knoflook	1 cm djahé
1 blokje visbouillon	2 tomaten
1 flinke tl sambal	1 tl suiker
1 lente ui	4 daun djeroek blad

### Vorbereiding

Snijd de ui, knoflook, djahé en rode peper fijn. Verkruiemel het blokje bouillon. Spoel de vis onder stromend water goed af en dep het droog met keukenpapier. Wrijf het in met zout en peper en besprenkel het met citroensap. Laat het een half uur staan. Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de lente ui in schuine smalle reepjes.

### Bereiding

Doe de olie in een hapjes pan en laat het heet worden. Fruit de trassi, ui, knoflook en djahé twee minuten. De tomaten sambal, suiker en daun djeroek erbij. Fruit nog een paar minuten zodat de smaken goed vrij komen. Roer en verdeel de ingrediënten over de bodem van de pan en leg de vis er voorzichtig op. Draai het vuur laag, deksel op de pan en laat de vis twintig minuten garen. Draai de vis voorzichtig om en laat het nog eens vijftien minuten garen. Op het laatst de lente ui erover. De vis mag nergens meer doorschijnend zijn. Te lang gekookt wordt vis taai.



Klik op de advertentie

**Vestas**

# Experience the forces of wind

Join the Vestas Graduate Programme

---

Application Deadline: 25th of March 2011

---

**Wind.** It means the world to us.™

## 2. Gevogelte

### 2.1 Ajam kunig muda

In de jaren vijftig kon je in Nederland bijna geen ingrediënten krijgen om Indisch te koken. Dat is nu wel anders, en zijn diverse toko's en zelfs in gewone supermarkten zijn er diverse buitenlandse afdelingen. Toen er bijna niets was, probeerde men met beschikbare middelen zo goed mogelijk 'originale' recepten te benaderen. Indisch koken met Europese invloeden.

Tegenwoordig wordt dat heel anders ingevuld en heeft men er zelfs een instituut voor bedacht: fusion-keuken. Het lijkt wel een scheldwoord. Ik zou er zo in de keuken mee kunnen demagogen: "Hey you fusion!", of "What the fusion!". Let wel, ik vind het beïnvloeden van, of mengen met elkaar een prachtig iets. En ten aanzien van eten zeg ik: assimilatie, ja. Maar dan wel zichtbaar mengen met andere culturen.

Het mooiste van fusion koken is wel de enorme creatieve vrijheid die het geeft om recepten te bedenken. Ajam tomaat heb ik bedacht toen mijn oudste zoon en zijn vriendin kwamen eten. Het werd een combinatie van Indische kruiden en blond met rode wangen. De vriendin van mijn oudste zoon is blond met rode wangen, ze houdt niet van stoofpotjes maar wel van Indisch eten. Een supermals gerecht, maar toch krokant met vlees en groente en een sausje. Makkelijk te maken en met een Indische smaak.

#### Wat heb je nodig voor 2 personen

1 kg kippenpoten	arachideolie
1 ui	½ rode peper
6 knoflooktenen	4 kemirienoten
1 tl djinten	1 kaneel stokje
1 sereh	2 cm gember
4 salambladeren	2 wortels
3 romatomaten	1 bakje cherytomaatjes
6 stengels bleekselderij	1 gele paprika
½ blokje kippenbouillon	handje Thaise basilicumblaadjes
zout en peper	1 tl koenjit

#### Voorbereiding

Snijd de ui. Hak de gember fijn. Sereh in de lengte doorsnijden, buitenste harde blad verwijderen en heel fijn snijden. Was het pepertje, snijd het fijn. Kaneel in vieren delen. Het gaat gemakkelijk als je de bovenkant met een kartelmesje insnijdt en dan breekt. Was de groenten en snijd ze grof. Hak de kemirienoten.

#### Bereiding

Verwarm de oven op 190°C. Bedek het bakblik met aluminiumfolie. Was de kippenpoten met water en azijn, dep ze droog en wrijf ze in met zout, peper en koenjit. Was je handen goed, ook na het inwrijven.



Bedek de bodem van het bakblik met de romatomen, ui en wortel. Strooi er de fijngesneden sereh, gember en rode peper over. Stop de kaneel, de hele tenen knoflook en de salabladeren ertussen.

Verdeel nu de kip over het bakblik, strooi de kemirienoten tussen de kip en verkruimel het bouillonblokje erover. Sprenkel er wat olie over. Leg er nu losjes een vel aluminiumfolie op (niet inpakken) en zet het gerecht in het midden van de voorverwarmde oven.

Haal het bakblik na drie kwartier uit de oven en doe de bleekselderij en de kleine tomaatjes tussen de kip. Verwijder de aluminiumfolie. Geef het nog een half uur. Strooi de basilicumblaadjes erover en zet het nog heel even in de oven.



## 2.2 Ajam jamur

Het is wonderlijk maar in alle kookboeken voor het jaar 2005 staat het woord paddestoelen verkeerd geschreven. De generatie van die auteurs klaagt nu steen en been dat de jeugd van tegenwoordig de spellingregels niet beheerst. Gelukkig weten we nu hoe het wel moet: paddenstoelen. Ik vermoed dat de auteurs van die boeken allemaal pannekoekrestaurants hebben. Een levende taal is een bron voor creativiteit en als je er plezier in hebt, kan je er van alles mee doen.

Over gerechten kan je dat ook zeggen. Het is jaren zus en zo gedaan, dus zo hoort het. Maar nu ga ik het eens anders doen. Voor dit gerecht gebruik ik vrijwel alle ingrediënten die horen bij ajam besengek. Ik doe er alleen geen santen of kokos in. Wel paddenstoelen bij. Zorg dat bij de gedroogde paddenstoelen koeping-tikoets (muizenootjes) zitten. Het is een heerlijk gerecht waarbij je twee kooktechnieken gebruikt. Snel dicht schroeien en even stoven. Deze stijl van koken is in ieder geval veel sneller dan bij de meeste ajamgerechten. Over paddenstoelen en paddenstoelen kan je zeggen dat het één letter winst oplevert bij het scrabbelen.

Dit soort onderwerpen geeft altijd veel stof tot discussie. Let op, aan tafel mag je wel discussiëren maar geen ruzie maken, anders ga je veel geld verliezen. Het leuke van bijgeloof is dat je er weliswaar niet in gelooft, maar eenmaal gehoord maak je toch maar geen ruzie aan tafel.

Klik op de advertentie

## WHAT'S MISSING IN THIS EQUATION?

You could be one of our future talents

### MAERSK INTERNATIONAL TECHNOLOGY & SCIENCE PROGRAMME

Are you about to graduate as an **engineer** or **geoscientist**? Or have you already graduated?  
If so, there may be an exciting future for you with A.P. Moller - Maersk.



**MAERSK**

[www.maersk.com/mitas](http://www.maersk.com/mitas)

**Wat heb je nodig voor 2 personen**

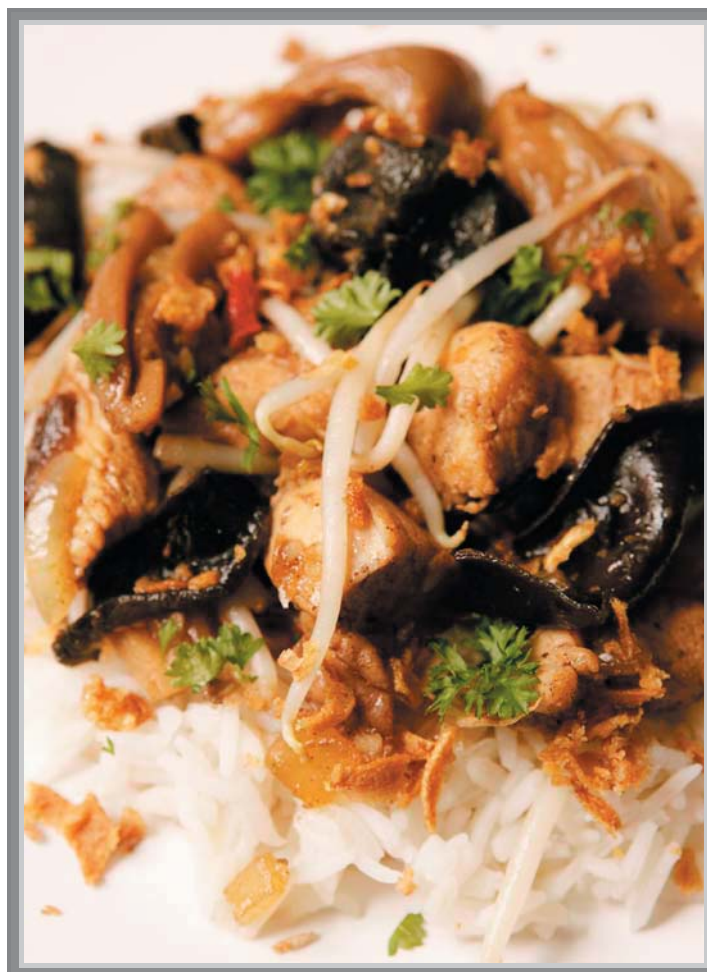
400 g kipfilet in blokjes (2x2 cm)	1 tl djinten
1 ui	½ rode peper
1 knoflookteen	2 daun djerboekbladeren
1 cm djaha	1 tl ketoembar
½ sereh stengel	1 tl koenjitpoeder
½ cm laos	2 kemirienoten
1 tl kaneelpoeder	1 handje gedroogde paddenstoelen
zout en peper	1 handje taugé
3 el arachideolie	toefje peterselie
½ blokje kippenbouillon	1 tl rietsuiker
50 ml water	

**Vorbereiding**

Snipper de ui. Hak de djaha, knoflook en de kemirienoten fijn. Sereh kneuzen, vouwen en binden. Laos kneuzen. Pepertje fijn snijden. De kip wassen. Wrijf de kipblokjes in met zout, peper en kaneel. Meng met één eetlepel olie en laat het 15 minuten staan. Week de paddenstoelen in lauw, licht gezouten water en laat 15 minuten staan. Pers zoveel mogelijk water uit de paddenstoelen en laat ze drogen op keukenpapier. Was de taugé.

**Bereiding**

Laat de wok flink heet worden. De ketoembar en djinten 1 minuut in de droge wok bakken. Twee eetlepels olie erbij, plus de knoflook, ui, de gekneusde laos en de koenjit. Weer goed heet laten worden. De kip en paddenstoelen erbij en goed roeren en bakken. De djahé, pepertje, kemirienoten, sereh en daun djerboekblad erbij en goed doorbakken op hoog vuur. Minuutje of vijf. Water erbij en aan de kook brengen. Vuur laag. Kipbouillonblokjes erover verkruimelen en de rietsuiker toevoegen. Het vuur half hoog, deksel op de wok of afdekken met aluminiumfolie. Tien minuten laten stoven. Vuur uit, taugé erbij en een paar keer omslaan. Even laten staan. Lekker met gebakken uitjes en peterselie.



## 2.3 Ajam besengek

Indische gerechten bereiden lijkt altijd zo omslachtig en complex. Je hebt er veel voor nodig en het is zo tijdrovend. Het lijkt alsof jonge mensen er daarom niet aan willen beginnen. Als dat werkelijk de reden is, dan vraag ik me af of ze wel een coq au vin of een ossobuco alla milanese gaan maken. Het zijn klassieke gerechten uit 'grote keukens' en heerlijk om ze te maken, te eten en over te ouwehoeren. Maar ze zijn óók niet 1,2,3 gemaakt. Je moet er zorg aan besteden en je hebt er het een en ander voor nodig. Nee, jonge mensen zijn vaak druk-druk of hebben kinderen-kinderen. Ajam besengek of coq au vin vinden ze prima, als ze er voor uitgenodigd worden. Daarom doe ik dat regelmatig en zo hoort het ook. Als ze het maar vaak eten en het lekker gaan vinden, dan komt er misschien ooit een dag dat zij het zelf gaan maken en de smaak door gaan geven. Als dat niet zou gebeuren, gaan zelfs 'grote keukens' verloren. Vandaar dit klassieke Indonesische gerecht, je weet maar nooit.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

500 g kipfilet  
zout en peper  
1 grote ui

1 tl keukentamarinde  
1 tl ketoembar  
1 rode peper

2 tenen knoflook	2 salambladeren
1 tl rietsuiker.	½ sereh stengel
1 ½ el arachideolie	½ tl djinten
1 tl koenjitpoeder	1 cm laos
1 tl trassi	3 kemirienoten
150 ml dikke santen	½ blokje kippenbouillon

### Vorbereiding

Was de kip en dep het vlees droog. Snijd het in blokjes van 3x3cm. Laat de wok heet worden, de halve eetlepel olie erin. Bak de kip op hoog vuur een paar minuten. Strooi er tijdens het bakken wat zout, peper en ketoembar over. Laat de kip in een zeef of op keukenpapier uitlekken. Kneus de sereh, vouw de stengel dubbel en bind het. Snipper de ui, rode peper en knoflook fijn. Kneus de laos en hak de kemirienoten fijn.

### Bereiding

Maak de wok schoon met keukenpapier en laat hem opnieuw heet worden. Doe dan de eetlepel olie erin en verkruiemel de trassi erover. Eén minuut bakken. Vervolgens de ui, knoflook, rode peper en djinten erin en vijf minuten fruiten. Dan de santen erin roeren en de koenjit erdoor. De kip, de sereh, salambladeren, laos en kemirienoten erbij. Aan de kook brengen en het vuur laag draaien. Verkruiemel het bouillonblokje erover en roer de keukentamarinde erdoor. Het gerecht afdekken en in twintig minuten gaar laten worden.

Klik op de advertentie

## MAKE YOUR NEXT MOVE

OC&C Strategy Consultants adviseert als internationale adviesfirma het topmanagement van vooraanstaande, veelal beursgenoteerde ondernemingen bij complexe strategische vraagstukken. Verdere groei van de firma is noodzakelijk om al onze cliënten te kunnen bedienen. Ook dit jaar hebben wij weer ruimte om een selecte groep van zeer getalenteerde academici zorgvuldig op te leiden en te coachen.

Jonge professionals in ons team ervaren een onvergelijkbare persoonlijke en professionele ontwikkeling. Een MBA aan een bekende business school in Europa of Amerika kan deel uitmaken van je loopbaan. Als OC&C-consultant werk je met uiterst ambitieuze cliënten die prominent in hun branche zijn. Er zijn ruime mogelijkheden voor internationale staffing.

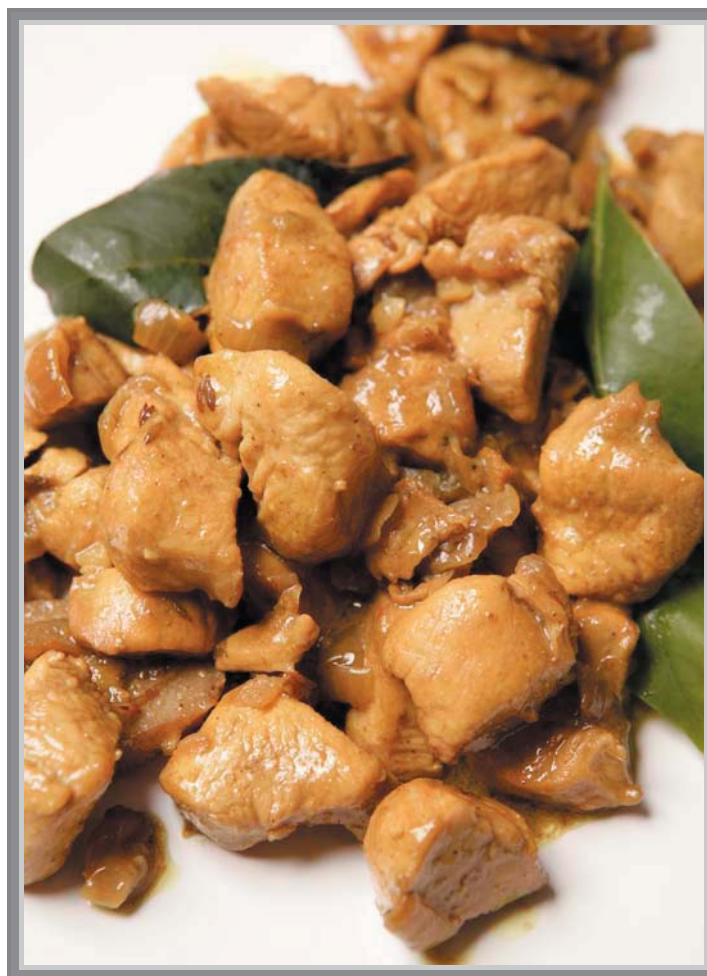


Ben je geïnteresseerd in een uitdagende carrière of in een van onze Strategy Courses, neem dan contact met ons op of bezoek onze website voor meer informatie.

**OC&C Strategy Consultants**  
 Weena 157 | 3013 CK Rotterdam  
 010 217 5555 | [www.ocstrategy.com](http://www.ocstrategy.com)

 **OC&C**  
 Strategy Consultants





## 2.4 Ayam opor madras

Ik heb twee zusjes. Ze zijn beiden ouder dan ik. Toch noem ik ze *zusjes*. Als ze mij aan anderen voorstellen ben ik altijd hun broer. Het lijkt even of hier een hiërarchie wordt aangegeven, maar niets is minder waar. Als er gekookt moet worden voor onze familie krijg ik van mijn oudste *zusje* altijd de opdracht Ayam opor te maken. Mijn jongste zus mag doen wat ze wil, maar dat was altijd al zo. Daarentegen moet ik gewoon luisteren.

Waarom moet ik toch altijd kip maken? Waarschijnlijk omdat wij afstammen van jagers. Ik moet op pad met pijl en boog of met een speer en iets vangen. Het doet er niet toe wat, kip is ook goed. Logisch dat ik het klaar moet maken om te eten. Mijn zusjes hebben wel wat anders te doen. Ik pak mijn taak altijd heel serieus op. Te beginnen bij de kip. Als het even kan moet die bij de boer worden gehaald. Anders minstens een scharrelkip bij de supermarkt. Het recept heb ik meerdere keren geperfectioneerd en het komt nu door de strenge keuring van mijn zusjes. Zeker weet ik dat niet. Maar tot nu toe wordt telkens tegen de gasten gezegd: “Mijn broer heeft de ayam gemaakt”. Ik heb zo het idee dat als ze de kip niet goed genoeg zouden vinden de zin anders zou lopen. Zo iets als: “De ayam is door mijn broertje gemaakt”.

**Wat heb je nodig voor 2 personen**

600 g kip in stukken	1 rode uien
2 tenen knoflook	2 cm djahé
2 kaneelstokje	1 cm koenjit (1 tl poeder)
½ sereh	½ el ketoembar
3 salambladeren	1 tl djinten
½ blik dikke santen	1 tl rietsuiker
1 tl venkel	1 el arachideolie
½ blokje kippenbouillon	

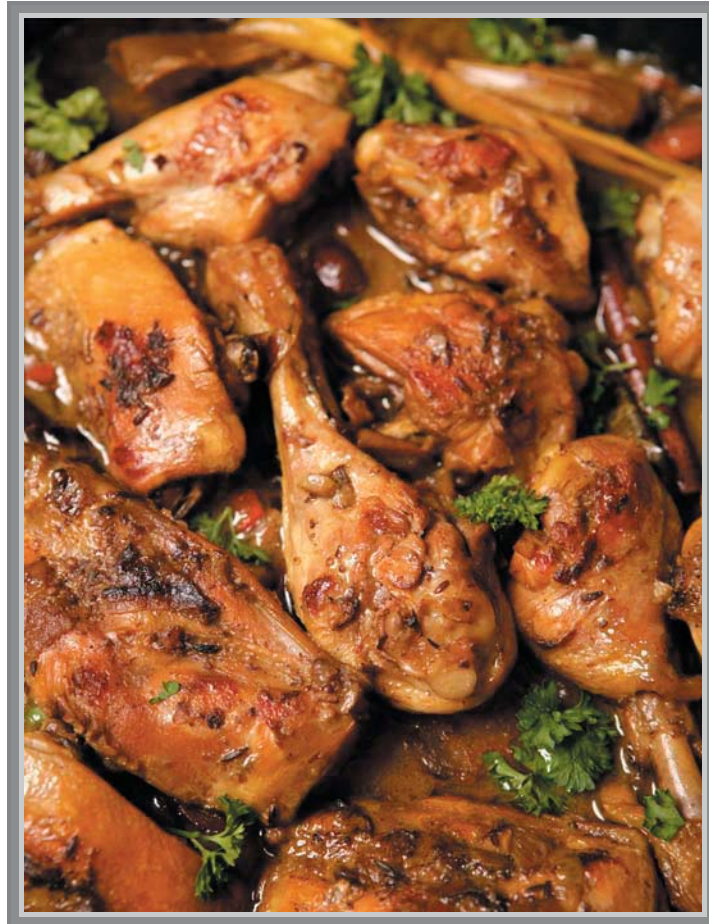
**Vorbereiding**

Ontvel de kip. Haal het overtollige vet weg. Was de kip onder stromend water en laat hem drogen.

Snijd de ui, knoflook, pepertje en djahé fijn. Kneus de sereh, vouw hem en bind hem samen.

**Bereiding**

Neem een hapjespan en laat hem heet worden. Bak de ketoembar, djinten, venkel en de kaneel zonder olie ongeveer één minuut op hoog vuur. Draai het vuur laag en laat de arachideolie erin lopen. Fruit als de olie heet is de ui, djahé, knoklook en het pepertje drie minuten. Zet het vuur hoger en voeg de kip toe. Bak de kip een minuut of acht. Dan de dikke santen of kokos erbij. Doe dat met een lepel anders heb je kans dat het dunne deel erbij komt. Nu de sereh, salamblad en koenjit erbij. Verkruiemel het bouillonblokje erover en dan de rietsuiker erbij. Deksel op de pan en laat het geheel op laag vuur minstens vijftig minuten garen. Een extra tien minuten kan geen kwaad, integendeel, de smaak trekt er zelfs beter in.



Klik op de advertentie

# Join our green innovation engine!



At Purac, we have a rich history and a bright future. Innovation is in our blood; we have been leading the way for almost 80 years, thanks to our ability to constantly develop new food preservatives and green chemicals. We are not only working on the company's future, but also take responsibility to improve the quality and sustainability of life.

Purac operates production plants in the Netherlands, the USA, Spain, Brazil and Thailand and markets its products through a worldwide network of sales offices and distributors.

[www.purac.com/jobs](http://www.purac.com/jobs)





## 3. Vlees

### 3.1 Rendang (hoe een mythe eetbaar wordt)

Misschien wel een mythologisch gerecht. Over rendang zijn net zo veel verhalen als meningen bekend over hoe het gemaakt moet worden. Laat ik het zo zeggen, als je een mooie en lekkere rendang weet te maken en je kunt het goed onderbouwen met een mooi maar ongegrond verhaal, heb je jouw mythe. Geloof me, zeker in Indische families als die van mij, word je op basis daarvan gezag toegekend. Men zal niet alleen bewonderend naar je opkijken, maar hierna alles van je aannemen. Tenminste als ze het slikken, je verhaal en de rendang.

In een glossy maandblad las ik zelfs een recept van een topkok die met de stelligheid van een milieuactivist beweerde, dat in rendang absoluut geen djinten hoort. Misschien dacht hij dat het omgekeerd ook werkt, eerst de autoriteit dan de mythe.

Het enige wat echt kenmerkende van rendang, is dat het een droog gerecht is. Droog gekookt of bijna droog gekookt in santen. Het vlees moet gaarkoken tot alle vocht verdampt is en er een dikke saus omheen zit.

Als je bereid bent zorgvuldig te werken is het niet moeilijk. Echt waar, de authentieke rendang, misschien wel het meest populaire Indische rundvleesgerecht, smaakt heel goed met djinten.

#### Wat heb je nodig voor 2 personen

600 g licht doorregen rundvlees	2 uien
2 tenen knoflook	1 cm djaha
½ sereh	1 cm laos
1 eetlepel ketoembar	1 tl djinten
1 rode peper	1 tl milde paprikapoeder
½ blok santen	250 ml lauw water
1 tl rietsuiker	½ runderbouillon blokje
4 salamblaadjes	1 tl koenjitpoeder
5 kruidnagelen	1 kaneelstokje
1 el arachideolie	

#### Vorbereiding:

Snijd de ui fijn, kneus de laos, schil en hak de gember en de knoflook heel fijn.

De sereh in de lengte doorsnijden. Snijd de top eraf en verwijder het buitenste blad. De sereh kneuzen, dubbelvouwen en vastbinden met het losse blad of met keukengaren.

De santen raspen en oplossen in het water. Het vlees in blokken van 3x3 cm snijden.

### Bereiding

Verhit de wadjan of wok zonder olie en bak de ketoembar één minuut. Doe de djinten erbij en bak nog een minuut. Wrijf de kruiden in een vijzel fijn.

De opgeloste santen in de wadjan aan de kook brengen. Ui, knoflook, gember, laos en de sereh erdoor roeren. Even koken en dan het vlees toevoegen. Het pepertje, djinten, ketoembar, koenjit, paprikapoeder kruidnagel en kaneel erbij. De rietsuiker toevoegen.

Weer aan de kook brengen en de salamblaadjes erin. Het bouillonblokje erover verkruimelen. Op laag vuur met een deksel erop in twee uur droog koken. Af en toe kijken of het niet te snel inkookt. De twee uren heeft het wel nodig. Als de rendang dan te droog is kunt je hem nabakken met 1 el arachideolie, maar dat is een redmiddel.

Zoals je ziet is het helemaal niet moeilijk, eenvoudig zelfs.




## 4.2 Perkadél pan

Kunt u nu eens uitleggen waarom wiskunde zo'n belangrijk vak is, hoorde ik laatst een interviewer vragen aan een lerares wiskunde. Ik kan het niet meer exact herhalen, maar termen als pythagoras en congruentie vielen. Waarom niet gewoon zeggen dat je met wiskunde ook leert hoeveelheden in te schatten. Als je van den Haag naar Utrecht er ongeveer één uur over doet met de auto, is het zeer waarschijnlijk dat je van den Haag naar Apeldoorn er twee uur over doet. Een kwestie van optellen, aftrekken, delen en vermenigvuldigen.

Als ik een gerecht maak, kijk ik altijd naar de hoeveelheid groenten of vlees en schat dan in hoeveel zout ik er bij ga doen. Ik zal daar niet uniek in zijn. Telkens als ik perkadel pan maak, zoals ik het hieronder beschrijf, krijg ik een raar gevoel bij de hele eetlepel djinten die ik erin doe. Het gaat duidelijk tegen mijn gevoel van schatten in. Maar echt, vooral de combinatie met de licht zoete smaak van dadels zorgt ervoor dat dit gerecht een unieke smaak krijgt. Schatten, misschien heeft het te maken met de menselijke maat. Als ik voor twee mensen kook, maak ik steeds veel te veel. Bij koken voor vier mensen reken ik altijd op een onverwachte gast en blijft er dus ook altijd nog wat over. Twee maal twee is bij mij dus nooit vier. Ik had de interviewer als antwoord gegeven dat je met koken leert schatten dat twee maal twee minstens vijf is.

Klik op de advertentie




Julian Lienich, engineer

**I can shape the future. Every day.**

The E.ON graduate program requires my energy and creative input. In exchange I get to work with up-to-date technologies in a team that supports my professional development. What about you?

**Your energy shapes the future.**

[www.eon-career.com](http://www.eon-career.com)



**Wat heb je nodig voor 2 personen**

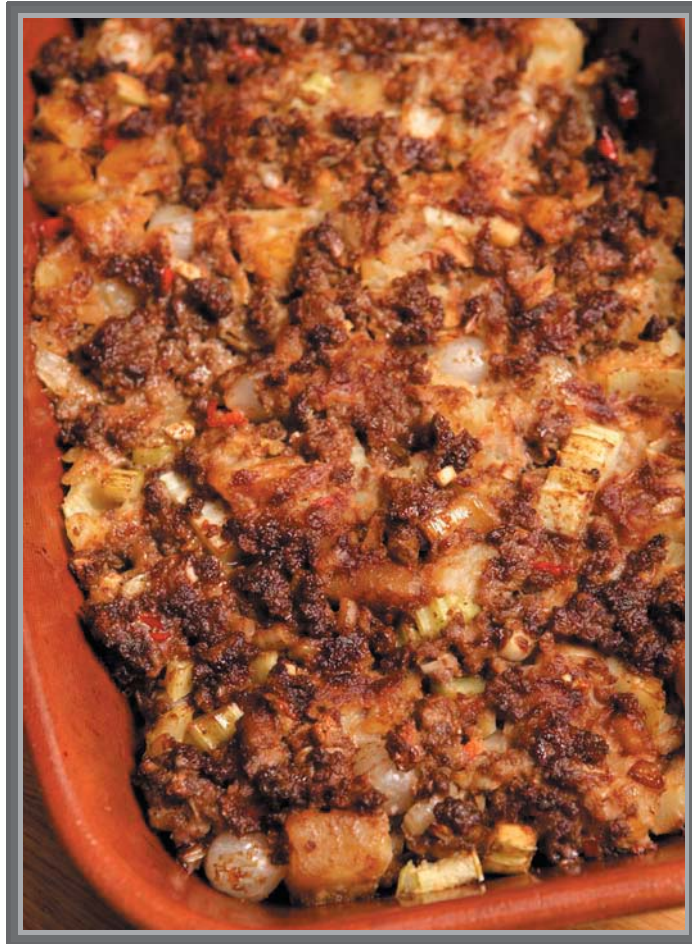
300 g rundergehakt	100 g spekblokjes
1 aardappel	1 ei
3 el paneermeel	zout en peper
1 ui	1 el djinten
handje walnoten (gepelt)	2 tenen knoflook
1 rode peper	2 dadels
5 zilveruitjes of 1 augurk	2 el ketjap manis
1 tl ketoembar	½ blokje runderbouillon

**Vorbereitung**

Schil en kook de aardappel en prak het fijn. Snipper de ui, knoflook en het pepertje. Halveer de zilveruitjes of snijd de augurk in lange reepjes. Ontpit de dadels en snijd ze in kleine blokjes. Als je djintenzaadjes gebruikt, bak ze dan eerst één minuut in een pan zonder olie en maal daarna de gebrande djinten fijn in een vijzel.

**Hoe maak je het**

Verwarm de oven voor op 150°C. Er is eigenlijk maar één manier om te controleren of de oven de goede temperatuur heeft: een oventhermometer. Het is een investering van niks en je hebt er veel plezier van. Meng het gehakt met de spekblokjes, aardappel, ei en paneermeel. Verkruimel het blokje bouillon erover. Het pepertje, djinten en ketoembar erbij. Tenslotte de dadels, walnoten en zilveruitjes of augurk en de ketjap toevoegen. Meng alles goed door elkaar. Ik begin altijd met twee vorken en pas op het laatst even met mijn handen. Doe het mengsel in een ovenschaal zonder olie toe te voegen. Door het gerecht op een relatief lage temperatuur langer te garen bakt het in zijn eigen vet. In de oven van 150°C ruim vijftig minuten.



### 3.3 Spare ribs

Nog niet zo lang geleden las ik in een landelijke ochtendkrant een juichend artikel over een nieuwe soort muurverf die je kunt bestellen met een geur naar keuze.

Weliswaar is het assortiment niet zo groot, ik meen drie geuren, maar het werd beschreven als revolutionair. Volgens mijn vriendin kan ik ook zo'n fabriek beginnen, maar dan in behang. Ik hoef alleen maar de rollen in de keuken te zetten en klaar is kees.

Bloemetjesbehang met trassilucht, design behang met de geur van djahé, bobbeltjesbehang ruikend naar een mix van kokos en salamblad. Koken dat je hele huis er naar ruikt, het kan en mag tegenwoordig. Vroeger waren vooral Indische mensen bang om bijvoorbeeld te veel trassi te gebruiken. "Wat zullen de burens er wel van denken?". De huidige generatie is niet alleen assertiever geworden, maar ook de omgeving vindt het minder erg, is er meer aan gewend geraakt en vindt het wel lekker ruiken.

Bij grote feesten draaide mijn vader de saté stokjes om, altijd buiten op het achterplaatsje. Voor de kinderen werd er vanuit dezelfde marinade krabbetjes klaargemaakt in de oven binnenshuis. De truc

daarbij is op een zo laag mogelijke temperatuur langzaam krokant bakken en stoven. Het hele huis ging daarbij ruiken zoals een huis hoort te ruiken. Je wordt er heel erg ongeduldig van.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

10 spare ribs  
1 el ketjap manis  
2 tenen knoflook  
1 rode peper  
1 el rode wijnazijn  
2 salamblad.

1 el tomatenpuree  
1 el arachideolie  
3 cm djahé  
1 el rietsuiker  
snufje zout

### Vorbereiding

Snijd de spare ribs los. Haal het overvloedige vet weg. Neem een grote schaal, doe er de olie, tomatenpuree, ketjap en rode wijnazijn in. Knijp de knoflook er over. Snijd één centimeter van de djahé fijn en doe het erover. Het rode pepertje heel fijn snijden en erdoor roeren. De rietsuiker en het snufje zout erin. Alles goed vermengen. Nu alle spare ribs goed met de saus vermengen. Minimaal een half uur laten staan.

Klik op de advertentie



**Achthonderd megawatt in bedwang houden?  
Een centrale rol voor jou!**



Als grootste elektriciteitsproducent van Nederland werken we iedere dag aan de energie van morgen en op onze centrales kun je de opwekking daarvan letterlijk voelen! Voor technici een fascinerende wereld vol mogelijkheden. Voor onze nieuwe kolen-/biomassacentrale op de Maasvlakte in Rotterdam zijn we op zoek naar technisch talent.

Heb jij de ambitie om je kennis en kunde verder te ontwikkelen en door te groeien naar meer technische uitdagingen in een internationaal opererende organisatie?

Kijk dan op [www.werkenbijelectrabel.nl](http://www.werkenbijelectrabel.nl). Wij hebben een centrale rol voor jou!



Het is jouw energie. **Electrabel**  
GDF SUEZ

### Hoe maak je het

Verwarm de oven voor op 120°C. Wrijf het rooster in met olie. Doe twee of drie kopjes water in een lekbak die je onder het rooster plaatst. Snijd de overgebleven djahé in twee stukken, buts ze en doe ze in de lekbak. Doe het salamblad er ook bij.

Haal de spare ribs uit de marinade en zorg ervoor dat er nog wat marinade overblijft in de schaal.

Rooster de spare ribs langzaam krokant en gaar. Breng de overgebleven marinade over in een pannetje, doe er eventueel een eetlepel chilisaus bij en wat water. Breng het op laag vuur aan de kook en laat het wat indikken.

Eet met je handen, pas op voor je vingers.



## 3.4 Babi ketjap

Toen ik voor het eerst op kamers ging wonen, begon ik al snel de smaken te missen die thuis zo vanzelfsprekend waren. Een van de eerste culinaire telefoongesprekken met mijn moeder ging dus over babi ketjap. Ik wist de naam niet eens. Hoe maak je dat gerecht met die ketjapsmaak, vroeg ik dan maar.

Mijn moeder had altijd een gruwelijke hekel aan dit soort gespreken. Voor haar was het zo iets als via de telefoon vragen hoe je een helikopter bestuurt, je kunt het niet leren via de telefoon. Opsommen wat er in moet, was voor haar niet het gerecht. Als ik dan aandrong, noemde ze in sneltreinvaart de ingrediënten op.

Jaren later, toen ik voor mijn moeder kookte op onze maandelijkse kaartavond en mijn versie van de babi ketjap maakte, vroeg zij wat ik gekookt had. “Oh” zei ik “iets met ketjap”. Na het eten merkte ze fijntjes op “hij kan wel smakelijk koken”. Het gevoel bij mij achterlatend dat de zin nog niet voltooid was. Ik heb haar nooit verteld dat er precies dié ingrediënten inzitten die zij mij had opgegeven voor babi ketjap.

Natuurlijk heb ik er wat aan gesleuteld. Er wat bij gedaan en wat weggelaten. Ze zal het gezien en geproefd hebben. Waarschijnlijk maakte ze daarom de zin niet af met “babi ketjap”.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

500 g varkensfricandea	1 tl chilipoeder
1tl kentjoer	1 tl serehpoeder
1 tl zout	2 el ketjap manis
1 grote ui	5 knoflook tenen
1 rode peper	5 cm djahé
1 el arachideolie	1 el wijnazijn (rood of wit)
10 cherrytomaatjes gehalveerd	8 sjalotjes
100 ml water	1 tl maïzena

### Vorbereiding

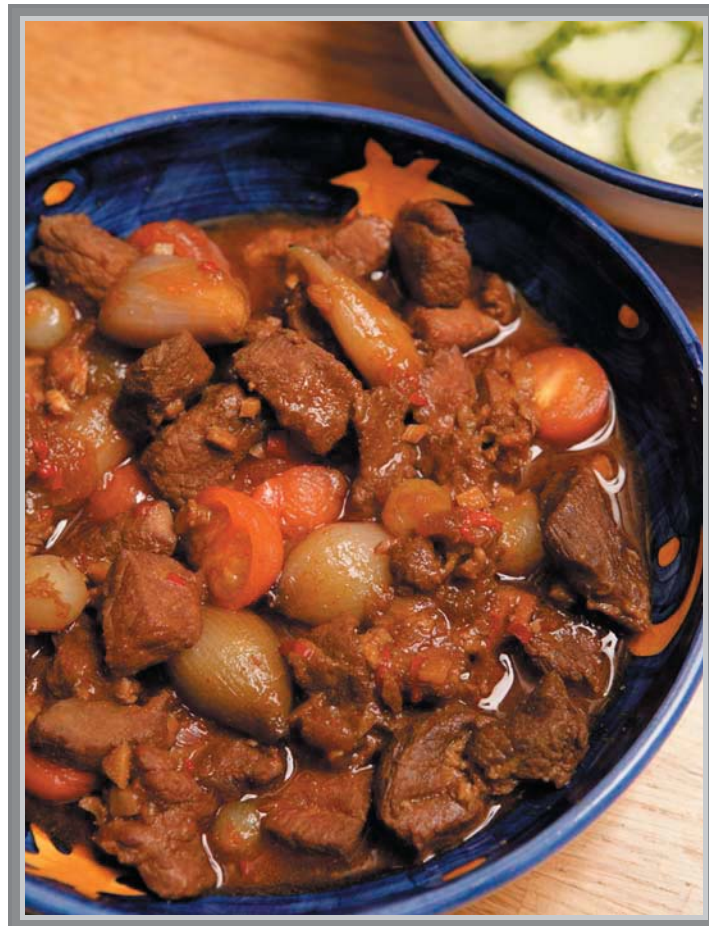
Snijd de fricandea in blokjes van 3x3 cm. Wrijf het vlees in met zout, chilipoeder, kentjoer en de sereh. Laat het minsten een half uur staan.

Ui, knoflook en pepertje fijn snijden. Djahé fijn hakken. Eén tl maïzena mengen met ½ el water.

### Bereiding

Olie in de wok heet laten worden. Gesnipperde ui, djahé en pepertje één minuut fruiten. Knoflook erbij direct het vlees erbij en goed omroeren. Bakken tot het vlees lichtbruin is. Let op dat de knoflook niet aanbrandt, het gaat dan bitter smaken. Doe de ketjap en 100 ml water erbij. Draai het vuur laag als het kookt. De tomaatjes en sjalotjes erbij en de wijnazijn erover. In ongeveer 20 minuten gaar stoven. Eventueel binden met de maïzena.





Klik op de advertentie

**IK WIL WEL EENS WAT VERANDEREN.  
MEZELF, MAAR OOK DE WERELD.**

[GOT-THE-ENERGY-TO-LEAD.COM](http://GOT-THE-ENERGY-TO-LEAD.COM)

Wij vinden, dat ook een energiebedrijf moet blijven vernieuwen. Daarom zoeken we ondernemende en creatieve collega's die met ons de wereld willen veranderen. Wil je weten wat we jou te bieden hebben en hoe we samen de toekomst van energie gaan voorzien? Kijk dan snel op onze website.

**RWE**  
The energy to lead

## 3.5 Domba bayam

Dit gerecht heb ik voor het eerst gegeten in London. Niet bij een Indiase familie maar bij een Engels-Indonesisch gezin. Zij was een nogal bleke, magere Engelse hij was een echte Indische macho. Ik was verliefd op hun dochter Halida, een rasechte cockney chick met lang stijl haar, minirok en rijglaarzen. Toen ik voor het eerst met haar meeding om bij hun thuis te eten trof ik een hele familie aan. Met tantes, ooms, neven en nichten. Tijdens het koken liep alles en iedereen door elkaar. Ik voelde me direct thuis. Dit kende ik wel. Het leek wel Nederland. Maar ik vergiste me, er was een groot verschil. Toen we gingen eten werden de mannen en vrouwen strikt gescheiden. Er werd krachtig maar kort gegeten en bij de mannen niet veel gesproken. Slechts een enkeling schepte een tweede keer op. Direct na het eten sleurde Halida's vader mij mee naar de pub. Hij dronk bier, maar keek bij elke slok schichtig om. Was dit integratie op zijn Engels? Bij ons thuis was het de bedoeling om met zoveel mogelijk mensen zo lang mogelijk te eten. Liefst niet aan tafel maar overal in huis. Bordje op schoot. Veel praten en overdrijven. Wij zijn opgegaan in de Nederlandse cultuur, maar gelukkig overdrijven en praten we nog steeds bij het eten.

### Wat heb je nodig voor 4 personen

500 g lams (schouder of bout)	200 g lams botten
3 cm djahé	2 rode en 1 gewone ui
4 tenen knoflook	1 el arachideolie
5 cm pijp Kaneel	7 groene kardemon pitten
4 kruidnagels	1 el ketoembar
1 dl volle yoghurt	½ tl djinten
1 rode peper	1 kippenbouillon blokje
1 el tomaten puree	4 roma tomaten
200 g verse spinazie	handje thaise basilicum
handje vers gehakt koriander	

### Vorbereiding

Was het vlees goed en dep het droog met keuken papier. Snijd het in stukken van 3x3cm. Hak de lams botten in drie delen. Snipper de ui, knoflook en rode peper. Hak de djahé fijn. Verkruiemel het bouillon blokje. Geef een lichte tik op de kardemon en haal de pitjes eruit. Snijd de tomaten in kleine blokjes. De spinazie goed wassen en in repen snijden. Ik heb wilde spinazie gebruikt maar gewone of diepvries kan ook.

### Bereiding

Om het geurige van dit gerecht goed te laten uitkomen, moet je de juiste volgorde hanteren.

Neem een hapjespan, liefst een anti aanbaklaag. Laat de pan goed heet worden en bak in de droge pan de ketoembar, kruidnagel, kaneel, kardemon en djinten ruim één minuut. Dan de arachideolie over de kruiden, weer heet laten worden. De ui, djahé, knoflook en pepertje erbij en nog drie tot vijf minuten fruiten. Het vlees erbij en goed doorbakken op hoog vuur. Na een minuut of tien het vuur wat lager en de tomatenpuree erdoor. Hierna lepel voor lepel de yoghurt erbij. Het verkruiemelde bouillonblokje erover en

de tomaten erbij. Deksel op de pan en ruim een uur laten sudderen op laag vuur. Dan de verse spinazie erbij. De twee honderd gram die ik in het recept heb opgegeven is geen wet. Als je er meer bij wilt doen kan dat. Een hand vol thaise basilicum erbij en nog twee minuten laten garen. Strooi pas op het allerlaatste de koriander erover.



## 4. Groente

### 4.1 Sayur Lodeh (het gras is er altijd groener)

Als kind zeiden we tegen Sayur Lodeh altijd “sajoer lodderig” en eigenlijk was dat zo gek nog niet. Een bordje witte rijst met sayur lodeh, een knapperige ajam en een koel glas water op een warme zomerse middag. Neem van mij aan dat je daar soezerig of lodderig van wordt. Op het groene gras liggend in de achtertuin blijf je niet lang wakker.

Sayur lodeh is een groentegerecht waarin spitskool de hoofdrol speelt. Maar als je midden in de winter geen spitskool kunt krijgen en je hebt een onweerstaanbare drang om sayur lodeh te eten, kun je ook heel goed witte kool nemen. Witte kool is zelfs wat pittiger van smaak.

Ik vind sayur lodeh altijd het lekkerst als ze nog een “bite” heeft, ofwel net gaar is. Maak het niet te nat, dan proef je de smaak van alle groenten afzonderlijk. Een groentegerecht om bij weg te dromen.

Klik op de advertentie



Wij zoeken **100% WATER PROOF** collega's

[www.werkenbijwaternet.nl](http://www.werkenbijwaternet.nl)

**water**net

**Wat heb je nodig voor 2 personen** als hoofdgerecht, voor 4 personen als bijgerecht.

2 aardappelen	½ spitskool
1 grote tomaat	100 g sperzieboontjes
2 wortels	1 eetlepel arachideolie
100 ml dikke santen	10 zilveruitjes gehalveerd
1 rode peper	2 salambladeren
1 tl rietsuiker	1 teen knoflook
1 sereh	1 cm laos
1 grote ui	2 knoflook tenen
½ tl djinten	1 sereh
2 kruidnagels	1 kaneelstok
½ tl mosterdzaad	1cm djahe
½ tl ketoembar	1 blokje kippenbouillon

### Vorbereitung:

Begin met de rode peper. Was hem, haal de pitjes en het wit eruit. Snij hem fijn. Dan je handen goed wassen met zeep. Het sap van de pepers kan gaan irriteren aan je vingers. Snijd de ui, knoflook en laos fijn. Schil de djahe en snijd of hak hem ook fijn. Kneus de sereh, vouwt hem dubbel en bind hem met kookgaren. Snijd de laos fijn of kneus hem.

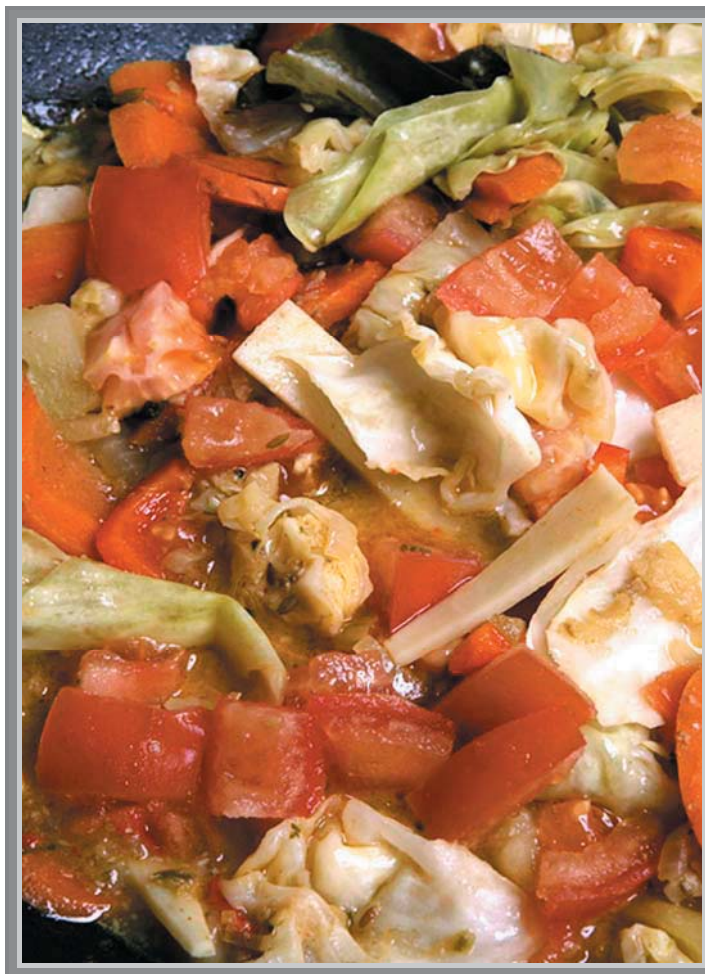
De kool moet wat grof, de winterwortel wat fijner. Aardappel schillen en in kleine blokjes snijden. Tomaat ook in blokjes en de paprika in reepjes.

Breng 150 ml water aan de kook en doe er eventueel een laurier blad en een kruidnagel bij en los het bouillonblokje erin op.

### Bereiding:

Verwarm de wok en bak in de droge pan de kruidnagel, djinten, ketoembar, kaneel en het mosterdzaad maximaal twee minuten. Doe er dan de arachideolie bij en bak de ui, knoflook en het pepertje drie minuten mee. Voeg vervolgens 100 ml van de bouillon toe, de salambladeren, de sereh en de laos. Draai het vuur lager en breng al roerend langzaam aan de kook en doe de wortels en boontje en aardappel erbij.

Laat het vijf minuten koken. Tenslotte de witte kool, zilveruitjes en tomaat en laat het nog eens vijf minuten koken. Roer in de laatste minuut de santen en de rietsuiker erdoor. Eet het niet te warm, lauwsmaakt het eigenlijk beter.



## 4.2 Sayur se-hat

Soms schieten er ideeën door je heen, die je direct op moet schrijven anders lossen ze op. Zo stelde ik me voor een ministerie van lekker eten op te richten. Er moeten dan wel twee staatssecretarissen op, één voor gezond en één voor ongezond eten. Terwijl de ene campagnes ontwikkelt om toch vooral lekker en gezond te gaan eten, is de andere in de media aan het uitleggen waarom bijvoorbeeld zoveel Amerikanen dik zijn en je in Indonesië zo weinig dikke mensen ziet. De minister van lekker eten zal bijvoorbeeld beleid ontwikkelen voor het verbouwen van tomaten, die niet waterig zijn en echt naar tomaten smaken en van smakelijke boontjes. Dat lijkt me wel wat. Krijgt het nieuwe regeringsthema ‘samen werken samen leven’ een extra dimensie. Ik heb pas gelezen dat als je interesse hebt in een ministeriële post, je dat vooral niet moet laten merken of uitspreken, anders word je niet gevraagd. Ik houd dus m'n mond. Goede, en dan bedoel ik lekkere basisingrediënten zijn een voorwaarde voor smakelijk eten. Als je voor Sayur se-hat met zorg boontjes, wortels en bleekselderij kiest, ben je al net zo ver als klussen met goed gereedschap.

**Wat heb je nodig:**

½ blok tempé	500 ml zonnebloem olie
zout	½ tl cayennepeper
1 el arachideolie	1 ui
200 g sperzieboontjes	2 wortels
3 stengels bleekselderij	½ rode paprika
½ rode peper	1 knoflookteen
1 tl venkelzaad	1 blokje runderbouillon
½ cm laos	2 tl garam masala
½ stengel sereh	2 salam blad
1 cm santen	handje taugé
Witte wijn	

**Vorbereiding:**

Snipper de ui. Tempé in fijne dunne reepjes snijden. Hak de laos fijn. Knoflook fijn hakken. Sereh in lengte doorsnijden, kneuzen vouwen en binden. Wortel en paprika in fijne reepjes snijden. Boontjes afhaken en doormidden. vier minuten in licht gezout water koken en koud afspoelen. Het nog kokende water over de taugé gieten, koud afspoelen. Bleekselderij schoonmaken en dun snijden.

Klik op de advertentie

It's not where you started, it's where you're going that matters. Just another day at the office for a high performer.

Maak elke dag het verschil en kies voor een carrière vol uitdagingen en mogelijkheden bij Accenture. Een professionele omgeving waar je samenwerkt met getalenteerde collega's en jij je razendsnel kunt ontwikkelen. Je profiteert van onze ruime ervaring en helpt onze klanten high performers te worden. Is dit jouw idee van een typische werkdag? Dan is Accenture de plek voor jou.

Visit [www.accenture.nl/carriere](http://www.accenture.nl/carriere)

• Consulting • Technology • Outsourcing

  
High performance. Delivered.

**Bereiding:**

Laat de zonnebloemolie in een wok heet worden. Frituur de tempé in 2-3 minuten lichtbruin. Laat de tempé uitlekken op keuken papier. Eén eetlepel arachideolie heet laten worden in een hapjespan. Bak de ui en de trassi drie minuten. Dan de knoflook, de laos en de sereh en eventueel het pepertje erbij. Nog eens drie minuten bakken. Vervolgens de boontjes en wortels erbij en verkruimel het bouillonblokje erover. De salam blaadjes erbij en de 2 theelepels garam masala (kerriepoeder mag ook). Twee eetlepels witte wijn deksel en vijf of zes minuten laten smoren. De bleekselderij en paprika erbij, nog 4 minuten. Dan de tempé en de taugé erbij. Tot slot de santen erover raspen, nog een minuutje smoren. Even laten staan. Heerlijk bij Ikan pasar.



### 4.3 Buncus pedas

In een fractie van een seconde vorm je vaak een beeld van iemand. Als je in de trein moet kiezen naast wie je wilt gaan zitten bijvoorbeeld. Het zijn vaak uiterlijkheden waarop je beslist. Beslis je verkeerd dan kan dat tot gevolg hebben dat je jouw grote liefde mist loopt.



Met eten is het al niet anders. Hoe een gerecht er uit ziet of ruikt, bepaalt vaak of je het gaat eten of niet. Lijken de boontjes wat doorgekookt en ken je geur van petehbonen niet, dan heb je kans dat je dit fantastische gerecht overslaat en doorloopt naar het volgende gerecht. Dat zou in dit geval heel jammer zijn.

Door de peteh bonen krijgt dit gerecht een eigenzinnige smaak. Zoiets als iemand die niet direct jouw mening deelt. Dat kan een conflict geven maar ook heel interessant zijn. Verliefd worden op, of 'houden van' meerdere gerechten kan. Maar pas op voor onbekenden in de trein als je al een relatie hebt.

Op 'hete boontjes' wordt je gegarandeerd verliefd. Vreemd gaan in de trein is geen optie maar je kunt er wel honger krijgen en thuis gaan eten. Hete boontjes dus.

### **Wat heb je nodig voor 2 personen**

500 g sperzie boontjes	200 g gepelde garnalen
4 tros tomaten	12 peteh bonen
4 uien	3 tenen knoflook
1 cm djahé	1 tl trassi
1 tl ketoembar	150 ml santen
4 salam bladeren	5 daun djerोक bladeren
1 tl rietsuiker	2 groene pepers
1 blokje visbouillon	1 el arachideolie

### **Vorbereiding**

Was de boontjes en haal ze af. Snijd de tomaten in blokjes nadat je ze goed hebt gewassen. Hak of snijd de uien en de knoflook zo fijn mogelijk. Snijd de djahé en hak het fijn.

### **Bereiding**

Laat de olie heet worden in een wok of wadjan. Fruit de trassi, ketoembar en de djahé één minuut op hoog vuur. Daarna de ui, groene pepers en knoflook erbij en drie minuten bakken. Nu de boontjes en de tomaten erbij, verkruimel het bouillon blokje erover en de salam en djerोक bladeren toevoegen. Goed door mengen.

De boontjes en tomaten moeten wat aanhangig water hebben. De rietsuiker erover. Dek de pan af en laat ongeveer tien minuten zacht koken. Voeg dan de garnalen en de petehbonen toe. Nu pas de santen erbij.

Laat het nog een minuut of vijf zachtjes koken. De boontjes moeten gaar zijn en de garnalen licht roze en niet doorschijnend. Dat laatste hangt natuurlijk af van de grote van de garnalen.



Klik op de advertentie

An advertisement for Rijkswaterstaat. On the left, a man in a grey suit and red tie leans over a table in a modern, brightly lit interior space, possibly a cafe or office breakroom. On the table are a laptop, a carton of milk, and some pastries. On the right, a yellow text box contains the following information:

 Rijkswaterstaat  
Ministerie van Infrastructuur en Milieu

## Rijkswaterstaat verbindt!

Bij Rijkswaterstaat werken we aan verbindingen. Over weg en water. Met de politiek, met aannemers en (vaar)weggebruikers. Tussen maatschappelijke dilemma's en effectieve oplossingen. En natuurlijk met onze medewerkers, want verbinden begint bij je eigen mensen. In 2010 behoorden we volgens Intermediair tot de beste publieke werkgevers van Nederland. En daar zijn we trots op!

Kijk op [www.rijkswaterstaat.nl](http://www.rijkswaterstaat.nl) naar de uitdagende projecten die we op dit moment uitvoeren op weg en water.

**Meer informatie**  
[www.rijkswaterstaat.nl](http://www.rijkswaterstaat.nl) of bel 0800 - 8002  
(ma t/m zo 06.00 - 22.30 uur, gratis)

Water. Wegen. Werken. Rijkswaterstaat.

## 4.4 Gado gado

Ik vind gado gado echt een zomers gerecht . Lekker om te eten als de zon schijnt en het warm is. Als het dreigt een warm en mooi weekend te worden, hebben mijn vriendin en ik wisselende belangen. Zij hecht belang aan haar been- en kuitspieren ik aan mijn evenwicht en oriëntatie. Wandelen of motorrijden. We komen er altijd uit en in de loop van de jaren hebben we wel een balans gevonden. Na een paar keer wandelen, gaan we ook weer eens motorrrren. Ongeveer twintig kilometer wandelen, met lunchstop, vind ik wel genoeg. Samen op de motor, nemen we alleen de kleine weggetjes en we stoppen om het uur. Goede combinaties maken van iets wat je beide leuk vind is de toverformule.

Een mooi gerecht wat precies past bij wandelen en motorrijden is gado gado. Makkelijk te maken als je weinig tijd hebt, vooral als je iets aan voorbereiding doet. Een koel (cool) gerecht, het is zo gemaakt, licht verteerbaar, gezond en heerlijk met een koud glas bier. Bier waar je tijdens het wandelen of motorrijden zo'n zin in had.

En stel dat je onverwacht gasten hebt, een paar eitjes erbij koken en wat extra komkommer en je kan het gewoon door laten gaan. Zelfs als ze vegetarisch zijn. Echt waar dit vinden ze lekker.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

¼ witte kool	150 g sperzieboontjes
2 aardappelen	½ komkommer
¼ tahoe	handje taugé
2 eieren	¼ blok tempé
½ paprika	½ el tomatenpuree
2 flinke el pindakaas	1 tl trassi
½ ui	1 teen knoflook
1 el ketjap manis	2 tl sambal batjak
200 ml zonnebloemolie	zout en peper
1 tl rietsuiker	1 tl kentjoer

### Vorbereitung

Kook de eieren hard. Snijd de kool in reepjes en haal de boontjes af en breek ze. Schil de aardappel. Snijd de komkommer in schijfjes. Was de taugé en laat het drogen in een zeef. Snijd de tahoe in kleine blokjes en de tempé in plakjes giet er een eetlepel olie over en vermeng met wat zout en peper. De ui en de knoflook zo fijn mogelijk snijden en hakken. Snijd de paprika in dunne reepjes.

### Hoe maak je het

Kook de kool de boontjes en de aardappel beetgaar in licht gezout water. Alle groenten laten afkoelen en uitlekken. Laat de olie in een wok heet worden. Bak de tempé en tahoe krokant. De olie uit de wok laten lopen. Met de olie die aan de pan blijft hangen fruit je de trassi, ui knoflook en de tomatenpuree een minuut of twee. Dan voeg je de pindakaas de suiker, wat zout, de sambal de ketjap en de kentjoer toe. Een beetje

water toevoegen tot yoghurt dikte, goed roeren tot een gladde saus. Doe de saus in een schaal en houd het warm. Snijd de afgekoelde aardappel in schijfjes en de eieren door midden. Rangschik alles op een grote schaal. Maak kleine schaaltes met gebakken uitjes (bawang goreng), kroepoek en peterselie.

Bordjes maak je door de groente rondom de rijst te rangschikken een paar schijfjes aardappel en ei erover.

De tempé en tahoe ernaast. Verdeel wat saus over de groenten en garneer met bawang goreng en peterselie.



## 4.5 Angin segar (regen op je gezicht)

Angst, verwondering en blijdschap, zijn emoties die we ook al etende tegenkomen. Vooral als een gerecht, kruid of ingrediënt er vreemd uit ziet. Maar ook bij een verrassende combinatie of een bijzondere smaak. We zijn er allemaal wel eens mee geconfronteerd.

Elk jaar als het herfst wordt, moet ik altijd even denken aan die jonge Indonesische vrouw die voor het eerst in Europa kwam. Ze logeerde bij mijn moeder toen de zomer overging in de herfst en de blaadjes aan de bomen gingen verkleuren. De vrouw werd radeloos angstig: zou dit ooit nog goed komen. Mijn moeder moest praten als Brugman.

De seizoenen, ze zijn prachtig als ze zich aan hun rol houden. Het maakt dat we in de winter naar iets warmes en in de zomer naar iets koels verlangen. Bijvoorbeeld angin segar ,een gerecht dat smaakt als regen op je gezicht op een warme zomer middag. Heerlijk die combinatie van yoghurt, kokos, geroosterde djinten en sla die bevroren lijkt.

### Wat heb je nodig:

½ komkommer	½ venkel
5 of 6 blaadjes ijsbergsla	½ rode paprika
handje taugé	1 el yoghurt
1 el dikke santen	½ tl rietsuiker
1 tl kerrie poeder (milde)	½ tl cayennepeper
1 tl djinten	1 tl kentjoer
1 teen knoflook	zout
scheutje olijfolie	citroenschil ( ½ citroen)

### Vorbereiding

Was de groenten en laat ze uitlekken, of sla ze droog. Snijd de venkel in zeer dunne reepjes, de komkommer in schijfjes, de paprika in fijne reepjes. Breek de sla in stukken. Verwijder bij de taugé de bruine staartjes.

Klik op de advertentie

**Ontspannen je toekomst in**

Gratis via [Nobilescarrieregids.nl](http://Nobilescarrieregids.nl)

**Nobiles**

**voor student & starter**

Nobiles informeert en inspireert bij het maken van de juiste keuze voor studie en werkgever

DE CARRIÈRE GIDS  
werken aan je toekomst  
21<sup>e</sup> editie 2010  
Gratis voor hbo/wo student & starter (NOV '09)

De master beurs  
Wat career event  
0-masters

### Hoe maak je het

Droogbak de djinten op hoog vuur één minuut. Wrijf de djinten tot poeder in een vijzel. Laat afkoelen. Neem een grote kom, doe er de yoghurt de dikke santen en de rietsuiker erin. Pers de knoflook erover en doe de djinten erbij. De kentjoer, kerrie en cayennepeper en zout naar smaak, van beide niet te veel (cayennepeper is behoorlijk pittig). Roer om en doe er eventueel een scheutje olijf olie bij (deze keer mag het).

Dan alle groenten erbij en een paar keer omslaan. Wat geraspte citroen schil erover doen en één keer met je (schone) handen erdoor heen graaien.

Geroosterde pinda's met uitgebakken spekjes erdoor en je hebt een maaltijdsalade voor één persoon.



## 4.6 Perkadél buncus

Op de bank voor de televisie je maaltijd eten. Voor sommigen een gruwel, voor anderen prettig aangenaam.

Mijn jongste zoon heeft sinds kort zijn eigen flatje. De inrichting daarvan is een meer-jaren plan. Het lijkt wel de Sagrada Familia van Gaudi. Niet alleen wordt het plan constant gewijzigd het is ook zeer

waarschijnlijk dat pas over negen en negentig jaar de verbouwing klaar komt. Hij zit er niet mee. Belangrijk voor hem is wel waar de televisie en de pc staan en hoe comfortabel die geïnstalleerd zijn. Van groot belang daarbij is de bank. Niet alleen moet de bank geschikt zijn om langdurig in te zitten, liggen of te hangen, hij moet ook geschikt zijn om in te eten. Bij voorbaat zijn strakke design banken en gladde leren banken ongeschikt.

Je moet er zodanig in weg kunnen zakken dat de gestekte benen in de juiste positie op de tafel terecht komen. Het bord met eten moet zo geplaatst kunnen worden dat televisie kijken mogelijk blijft, zonder al te veel eten rond te strooien. Ik ben benieuw hoe meubelontwerpers daar de komende jaren op inspelen. De eerste rand- verschijnselen zijn al waargenomen. Een bevriende journalist volgde voor zijn werk een gezin. Hij wilde met hen om de tafel zitten. Wat bleek? Ze hadden helemaal geen tafel. Iedereen at op de bank!

### Wat heb je nodig voor 2 personen

500 g sperzieboontjes	200 g runder- of lams gehakt
1 wortel	½ rode paprika
1 ui	1 teen knoflook
1 tl trassi	1 salamblad
1 cm laos (kneuzen)	1 el geraspte santen of kokos
1 el arachideolie	1 rode peper

### Hoe maak je het

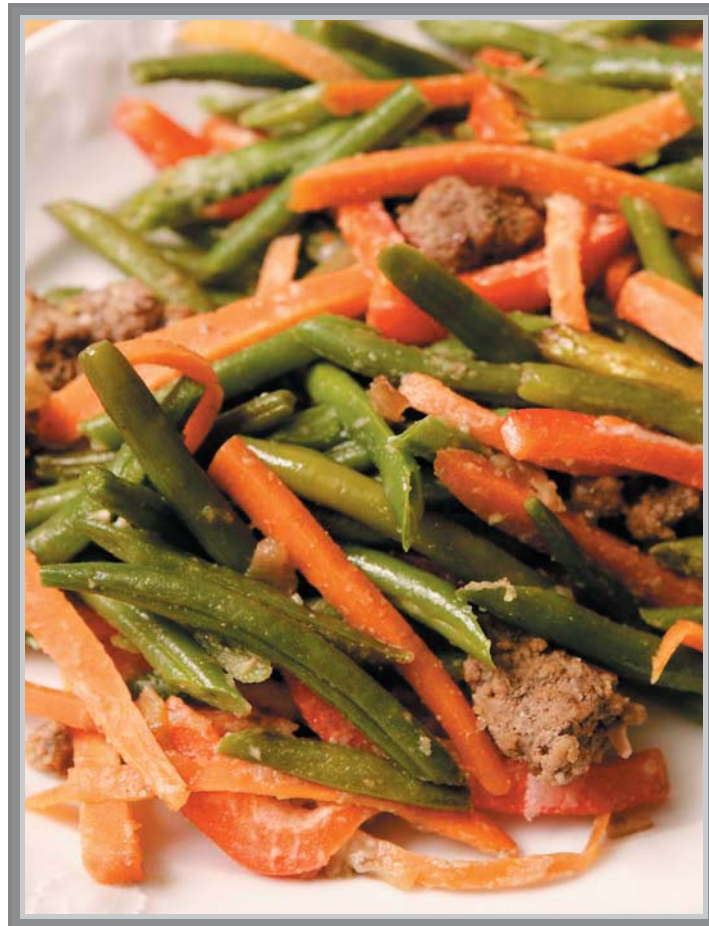
Kook de boontjes in licht gezouten water vier of vijf minuten. Doe in de laatste minuut de julienne gesneden wortel erbij. Afgieten en koud afspoelen. Snijd de gewassen paprika in twee kwarten en daarna in de breedte in kleine reepjes. Verhit de olie in een wok en fruit de trassi, ui, knoflook en pepertje een minuut of drie.

Dan het gehakt in grove brokken erbij even laten bakken en voorzichtig omgooien met twee spatels. De gehakt brokken moeten als het even kan niet uit elkaar vallen. Kom er zo weinig mogelijk aan.

Dan de laos en salamblad erbij en een scheutje water. Deksel erop en drie minuten laten stoven.

Dan voorzichtig de boontjes en wortel er door scheppen. Zout of een half blokje runderbouillon er over verkruiden. Het geheel afdekken en nog eens tien minuten op laag vuur stoven. Af en toe voorzichtig omscheppen, het gehakt moet niet verkruiden. Op het laatst de paprika reepjes en de geraspte kokos of santen er door en nog eens vijf minuten laten garen.

Met witte rijst is het een complete (t.v.) maaltijd op de bank.



Klik op de advertentie

Studieboeken  
Simpel besteld  
Snel geleverd  
Scherp geprijsd

STUDY  
STORE

[www.studystore.nl](http://www.studystore.nl)

De nieuwe, snuggere  
studieboekenwinkel heet  
studystore.  
Ga naar [studystore.nl](http://studystore.nl) of  
stap binnen in het filiaal  
bij jou in de buurt. Tot snel.



## 5. Bijgerecht

### 5.1 Kering

Het is natuurlijk met alles zo, maar vooral bij dit gerecht is het belangrijk dat je het maakt met goede producten. Schone nieuwe olie, zo vers mogelijke tempé enzovoort.

Ik moet toegeven dat het niet altijd lukt de tempé krokant te krijgen, maar bij dit gerecht hoort het wel.

Het moet een soort chips zijn. Zoet en pittig. Het is een konings gerecht net zoiets als crème brûlée, als je hem mooi kan maken is het een bewijs van vakmanschap. De kunst ligt in de zorgvuldigheid, en passie. Waardering is niet altijd evenredig. Maar vooral Indische mensen zijn er dol op.

Ik was laatst bij een Indische dame die het had staan. Zelden heb ik een betere gegeten. Kon er niet van af blijven en vroeg haar hoe ze het had gemaakt. Op z'n Indisch kreeg ik het recept.

Gemakkelijk jôh. Tempé klein snijden, ja. Dan bakken, ja. Even laten drogen. Beetje **sambal bij** en suiker en in de pan laten smelten, ja. Dan alles door elkaar. Lekker jôh..

Tja, het geeft me altijd te denken zulke omschrijvingen. Toen ik echter de volgende keer weer bij haar was, stond de sambal kering in de keuken. Het leek wel één grote klomp. Alles was aan elkaar geplakt. Ik vroeg haar hoe het kwam, ze zei dat ze er te veel suiker in had gedaan en ze had eerst kroepoek gebakken in de olie.

Daarna kwam de bekentenis: de vorige sambal kering, die ik zo lekker vond had haar zus gemaakt! Die heb ik onmiddellijk gebeld. Jola, een vrouw van de wereld en ze heeft leren koken door naast haar moeder te gaan staan in de keuken. Ik heb haar mijn recept voorgelegd en samen hebben we er dit van gemaakt.

#### **Wat heb je nodig voor 2 personen**

1 blok tempé	300ml zonnebloem olie
1 tl trassi	1 cm djahé
½ cm laos	1 el sambal badjak of sambal peteh
1 el rietsuiker	1 el arachideolie
1/2 tl zout	

#### **Vorbereiding:**

Zoals bij veel gerechten begint het al bij de inkoop. Let op dat de tempé zo vers mogelijk is. Omdat ie meestal in plasticfoelie is ingepakt kan je hem niet ruiken, dus je moet goed kijken of hij mooi wit is en goed is verpakt, liefs dubbel in plastic. Bij goede toko's zal er veel worden verkocht zodat je minder kans hebt op oude tempé. Snijd de tempé in lucifer dunne staafjes. Snijd en hak de djahé en de laos zo fijn mogelijk.

**Hoe maak je het:**

Laat de olie in een wok heet worden. Heb je een frituur thermometer, dan tot 180 °C.

Heb je die niet, laat de olie dan zo warm laten worden dat een stukje wit brood in dertig seconden mooi bruin wordt. Verdeel de tempé in drie gelijke porties. Bak de porties in vier tot vijf minuten krokant en laat het afkoelen op keuken papier. De tempé moet chipsachtig bruin zijn en knapperig. Vooral niet te lang frituren dan wordt het bitter. Gooi de olie weg of bewaar hem om bijvoorbeeld emping in te bakken. Maak de wok schoon met keuken papier. Laat de arachideolie in de wok langzaam heet worden. Verkruiemel de trassi er over, bak één minuut. En trek je nergens iets van aan het is tegenwoordig superstoer (of sexy) om naar trassi te ruiken. Voeg de djahé, laos en de sambal toe en fruit nog drie minuten. Dan de rietsuiker en het zout erbij. Laat het inkoken tot een stroperige massa. Doe het vuur uit en schep de droge tempé erdoor. Laat het afkoelen en schep nog af en toe door. Je kunt er wat gebakken uitjes (bawang goreng) doormengen.

Als je in plaats van tempé aardappel gebruikt heet dit gerecht sambal goreng kentang.



## 5.2 Ajar

Waarom makkelijk doen als het moeilijk kan. Dat kun je zeggen als je atjar zelf gaat maken en dan bedoel je natuurlijk het omgekeerde. Er is veel kant-en-klare atjar te koop en sommige zijn erg lekker. Toch daag ik je uit om het eens zelf te maken en wel om de volgende reden: Het is ook erg lekker als warm groentegerecht. Als je perkadel pan (blz. 12) maakt en die in de oven staat te garen, heb je alle tijd om de atjar te maken, die erbij hoort. Zet je favoriete muziek op en begin op het ritme de groenten te snijden. Houd daarbij altijd goed je vingers krom, maar dat wist je natuurlijk al. Als beide gerechten klaar zijn, laat ze dan even met rust. Maak dan een bordje met witte rijst, atjar en perkadel. Je kunt er gasten voor uitnodigen maar, je kan het ook helemaal zelf opeten. Het is bijna snoepeten. Wees voorzichtig met wat je erbij serveert, wat gebakken uitjes en/of lente uitjes is al voldoende, te veel kroepoek slaat de smaak weg. Dat is natuurlijk persoonlijk en smaakgebonden, maar ik vind dat de afzonderlijke smaken dan goed tot zijn recht komen. Meestal maak ik een grotere hoeveelheid atjar. Afgekoeld bewaar ik het in kleine glazen jampotten. Plak er een label op met een omschrijving in je eigen handschrift. Heb je altijd wat om cadeau te geven.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

¼ witte kool  
100 g sperzieboontjes  
1 rode paprika  
3 rode uien

1 winterwortel  
1 komkommer  
½ venkel  
2 tenen knoflook

Klik op de advertentie

**Volgende stap  
in je carrière?**

**JobTrack.nl**

**De meeste vacatures in jouw regio**



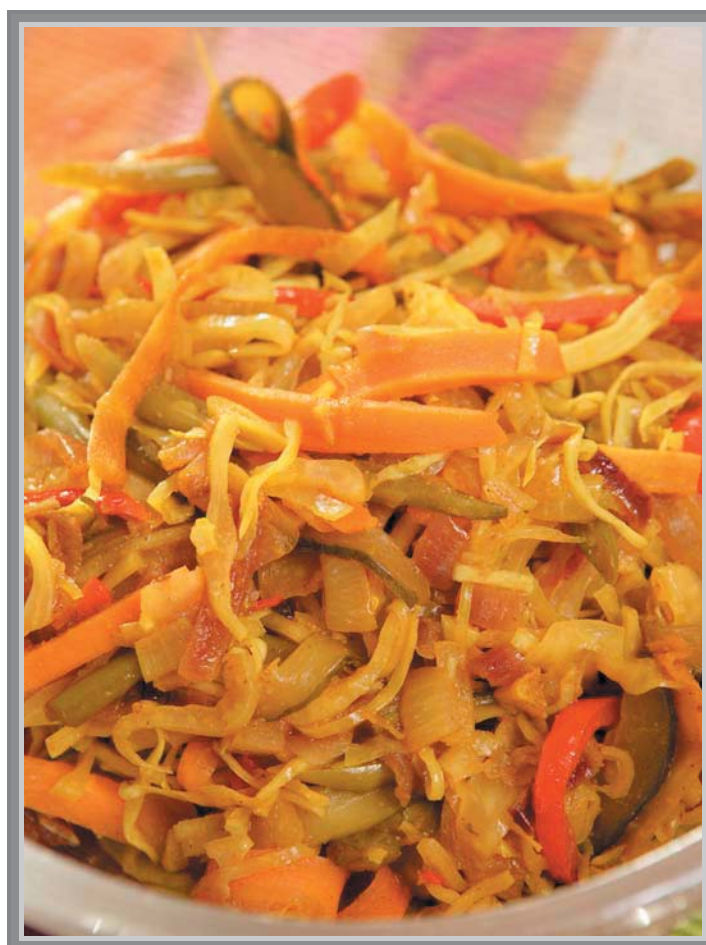
2 cm djahé	4 kemirie noten
1 blokje kippenbouillon	100 ml natuur azijn
3 el rietsuiker	1 el olie
1 tl trassi	1 rode peper
3 tl koenjit	1 tl ketoembar

### Vorbereiding

Snipper de ui, knoflook en rode peper. Hak de djahé en de kemirie fijn. Verkruiemel de trassi en het bouillon blokje. Snijd alle groenten zo fijn mogelijk, julienne of in stukjes. Wassen en laten uitlekken.

### Bereiding

Laat de olie in een wok heet worden. De trassi één minuut afzonderlijk bakken. Dan de knoflook, ui, peper, kemirie, djahé en ketoembar twee minuten mee fruiten. Alle groenten erbij. Verkruiemel het blokje bouillon er over en doe de koenjit erbij. Pas op met de koenjit, het geeft gemene vlekken. Voorzichtig omscheppen liefst met twee grote lepels. De rietsuiker en azijn erbij, nog eens omscheppen. Deksel op de wok en alles tien minuten op laag vuur gaar stoven. Laat het afkoelen. In goed schoongemaakte jampotjes koel bewaren. Deze atjar is vol van smaak, zoetzuur en pittig, maar niet té.



## 5.3 Telor

De eerste stappen om te leren koken kunnen soms hilarische situaties opleveren. De dochter van een goede vriend van mij belde hem op toen wij net vertrokken. Ik hoorde het gesprek van één kant. “ja klopt, gewoon in een kleine pan en dan zeven of tien minuten”. Wij vertrokken en op de motor laten wij mobiele telefoons voor wat ze zijn. Maar bij het eerste café ging vrijwel onmiddellijk de telefoon van mijn vriend weer over.

“wat heb je dan gedaan?” hoorde ik hem zeggen om vrijwel direct in lachen uitbarsten. “Je moet er ook water bij doen!”. Hij moest mij wat uitleggen. Zijn dochter, net op kamers, wilde een eitje koken maar wist niet precies hoe dat moest. Dus eerst ma gebelt, was er niet, dan maar pa bellen. Die had duidelijke instructies gegeven. Eieren in de pan en tien minuten op het vuur. De pan ging heel raar ruiken en de eieren waren nog helemaal rauw. Ze had er geen water bij gedaan, had hij niet gezegd. Ik kende al vele varianten, van aanbranden en overkoken tot geen benzine in de motor, deze kende ik nog niet.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

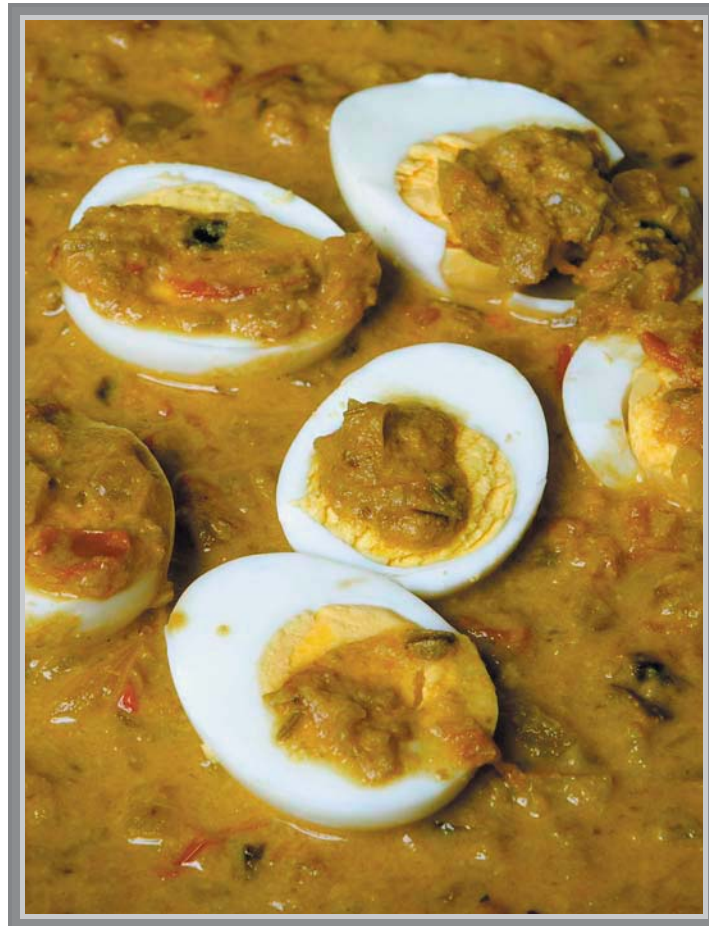
3 eieren	3 tl ketoembar
1 tl chili poeder	1 tl venkelzaad
1 el olie	1 tl djinten
1 kaneelstokje	½ tl koenjit
1 ui	1cm djahé
2 tomaten	1 teen knoflook
½ blokje kippenbouillon	1 tl rietsuiker
½ citroen(sap)	1 dl dikke santen
2 dl water	

### Vorbereiding

Snipper en hak de ui, knoflook en de djahé zo fijn mogelijk. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Kook de eieren in acht tot tien minuten hard. Roer regelmatig als de eieren koken, het eigeel komt dan in het midden. Spoel na de kooktijd ook onmiddellijk af onder koud stromend water, dan blijft het eiwit mooi wit. Pel de eieren en snijd ze door midden.

### Bereiding

Laat de wok heet worden en bak in de droge pan de ketoembar, djinten, kaneel en venkelzaad één minuut. Daarna de eetlepel olie erbij en fruit de ui, knoflook en djahé nog vijf minuten. Doe dan de tomaten erbij, de koenjit en de chilipoeder erover. Twee minuten op hoog vuur bakken. Dan het water en het verkruimelde bouillonblokje erbij. Draai het vuur laag en laat zo'n tien minuten zachtjes koken. Op het eind van de kooktijd de santen erin en de suiker en citroensap erbij. Nog heel even koken en roeren tot een dikke saus. Leg de eieren in een schaal en giet de saus erover. Met rijst en een groente een maaltijd.



## We've added lots of colors to the sky

Are you ready to add color to your life?

One out of every three aircraft is painted with our coatings. They can withstand sudden temperature variations from minus 60 to plus 40 degrees centigrade. They also weigh less. These technological advantages have made us a world leader in aerospace coatings. Coatings is just one of the many activities of AkzoNobel, an international and multicultural company with leading positions in paints, coatings and specialty chemicals.

Want to know more? [www.akzonobel.nl](http://www.akzonobel.nl)

Klik op de advertentie



**AkzoNobel**  
Tomorrow's Answers Today



## 5.4 Perkadel bi-jí

Indisch koken bestaat natuurlijk niet. Op Balië wordt anders gekookt dan op Java en zelfs op midden-Java heeft men andere gewoonten om eten te bereiden dan op oost-Java. Dat het zo is ervaar en proef je. Hoe dat komt is een antropologisch onderzoek waard. Gaan we hier niet doen. Zeker niet over gehaktballen. Maar ik kan uit eigen ervaring zeggen dat ik anders ben gaan koken toen bij mij op de hoek een Marokkaanse winkel verscheen. Open staan voor andere culturen, kan beginnen met openstaan voor hun kookgewoonten. Als ik in de zomermaanden een tijd in Tsjechië ben geweest ga ik proberen tahoe te paneren en in de frituur klaar te maken. Terug uit Italië probeer ik risotto te maken met kokosmelk. Ik ben nog niet zo vaak in Spanje geweest wel vaak bij tapasrestaurants in Nederland. Ik neem altijd de kippenkluijjes, garnalen en de gehaktballetjes. Vandaar.

### Wat heb je nodig voor 2 personen

300 g rundergehakt	1 ei
1 el ketjap manis	40 g paneermeel
1 tl riet suiker	½ citroen(sap)
1 tl kaneel	1 rode peper
1 tl garam masala	½ tl kentjoer
grof zeezout	500 ml zonnebloem olie
100 g mengsel van zonnebloempitten en pijnboompitten	

### Bereiding

Meng het gehakt met het losgeklopte ei, de ketjap en het paneermeel. Doe er de rietsuiker, kaneel en pepertje door. Strooi er grof zeezout over en de kentjoer en garam masala in. Kneed alles goed door. Rol er balletjes van, ongeveer zo groot als een golfbal. Spreid het mengsel van de nootjes uit en rol er één voor één de balletjes door en druk ze goed aan.

Laat de olie in een wok heet worden. Als je een frituur thermometer hebt, 180 °C. Als je die niet hebt, een stukje wit brood, in de hete olie, moet in dertig seconden mooi bruin worden. Bak de balletjes in vier of vijf minuten bruin, krokant en gaar. Het hoeft niet maar je kunt er ook een saus bij maken.

### Nodig

1/2 tl ketoembar	½ ui gesnipperd
½ tl djahé	2 el yoghurt
½ tl koenjit	1 el gemalen kokos
zout en peper	1 teen knoflook
1 daun jeruk blad	

Laat dan alle olie uit de wok lopen en bak in de aanhangige olie een snufje ketoembar, de fijngesneden ui en knoflook. Doe er wat fijngehakte djahé bij. Doe dan twee eetlepels yoghurt en een theelepel koenjit erdoor en de daun jeroek erbij. Roer er één eetlepel geraspte koks door. Beetje water erbij om de juiste dikte te

krijgen. Maak het af met wat zeezout en peper. Blijf gedurende het hele proces proeven. Als je het lekker vind is het goed.



## 5.5 Nasi Goreng

Om tien uur zondagochtend hadden mijn vriendin Wenda en ik afgesproken om bij Ria te gaan ontbijten. Ria woont nog niet zo lang in Nederland en ze gaat nog vaak terug naar Bandung op Java waar ze vandaan komt. Mijn vriendin ontbijt anders dan ik. Fruit vind ik veel te gezond. Mijn vriendin moet er niet aan denken om 's ochtends salami te eten. Een gekookt eitje daar kunnen we ons nog wel gezamenlijk in vinden. Ik dacht er eigenlijk geen seconde over na en veronderstelde een broodmaaltijd toen wij aanbelden. Eenmaal binnen walmden de trassi ons tegemoet. Ria was met ulekan(vijzel) en cobek (stamper) in de weer. Mijn smaakpupillen raakten danig in de war, ze waren immers ingesteld op brood en salami. "Ben je al met het avond eten bezig" vroeg ik (stom! stom!) "Nee, natuurlijk niet. We gaan nasi goreng eten" was het antwoord. Ik had het kunnen weten, logisch toch nasi als ontbijt. Ik ben wel onmiddellijk naast haar gaan staan en heb alles afgekeken. Het enige wat ze anders deed dan ik was de trassi, die ze in boter bakte en natuurlijk het cobekken van alle kruiden. Wenda kon haar muesli met biogarde en vers fruit wel vergeten. Ze moest wel aan de nasi goreng. Ze vond het heerlijk.



**Wat heb je nodig voor 2 personen**

250 g gekookte rijst, afgekoeld

1 teen knoflook

1 ei

1 tl trassi

1 lente ui

1 rode ui

½ rode peper

100 g magere spekreepjes

½ blokje kippenbouillon

1 el arachideolie

**Vorbereiding**

Kook de rijst en laat het afkoelen of gebruik de rijst die over is van de vorige dag. Snijd de ui, knoflook en rode peper fijn. Verkrummel het blokje bouillon.

**Bereiding**

Laat de wok langzaam goed heet worden. Bak de spek uit zonder olie toe te voegen. Doe dat op niet te hoog vuur. Neem er de tijd voor.

Klik op de advertentie

**TC SOLUTIONS**

Hoger Technisch Personeel

- Werktuigbouwkunde
- Elektrotechniek
- Industriële Automatisering
- Civiele Techniek
- Bouwkunde
- Technische Bedrijfskunde

Wat is je volgende uitdaging?  
 TC Solutions is de bemiddelaar van Hoger Technisch Personeel.  
 telefoon 030 850 67 60, [www.tcsolutions.nl](http://www.tcsolutions.nl)

**DE NATIONALE CARRIERE BEURS**  
 Ontmoet ons op stand 57  
 11 en 12 maart 2011  
 Amsterdam RAI  
[WWW.CARRIEREBEURS.NL](http://WWW.CARRIEREBEURS.NL)

Als de spekjes uitgebakken zijn, haal ze dan met een zeefschep uit de pan. Houd ze apart. Zorg dat er zoveel mogelijk vet van de spek in de wok blijft. Als er te weinig vet overblijft doe er dan een beetje arachideolie bij. Roerbak het ei strooit er wat zout over, haal het uit de wok en houd het apart. Een halve eetlepel arachideolie in de wok heet laten worden en de trassi erin verkrumelen. Na een minuut de ui, knoflook en pepertje erbij en vijf minuten fruiten. Verkrumel het blokje bouillon erover en bak nog even door. Nu de rijst per handje toevoegen. Telkens goed doorscheppen. Daarna de spek en het ei toevoegen en weer doorscheppen. De lente ui op het einde één minuut meebakken.

Met gewoon wat gesneden komkommer erbij heb je een eenvoudige maaltijd. Als ontbijt smaak koffie er niet zo goed bij, thee wel of een glas koud water.

