

Menu Indonesisch

Nasi Goreng

**

Sajoerboontjes

**

Omeletten

**

Coupe Indonesië

**

Het menu is samengesteld volgens de Schijf van Vijf.
De ingrediënten hebben de kleuren van het betreffende deel.



Nasi goreng

4-6 personen

INDONESISCH

Ingrediënten

100 gram zilvervliesrijst (snelkook)	100 gram vegetarische kip
1 dunne prei	½ bakje boemboe Nasi Goreng
100 gram wortel	½ eetlepel ketjap manis
100 gram kool (witte, savooi, Chinese)	½ theelepel sambal
1 paprika	2 eetlepels zonnebloemolie
1 ui	1 teen knoflook
1 cm verse gember	

Bereiding

1. Vul een kookpan met water en wat zout en breng aan de kook. Als het water kookt, voeg je de rijst toe. Kijk op de verpakking hoe lang de rijst moet koken. Als de rijst gaar is, giet je de rijst af met een zeef en doe het terug in de pan.
2. Was de prei en snijd de prei in halve ringen.
3. Was de wortel en rasp hem.
4. Haal de bladeren van de kool tot je 100 gram afweegt. Snijd de kool in hele dunne reepjes
5. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn.  Blokje 5 x 5 cm
6. Schil de gember met een theelepel en rasp hem fijn.
7. Snijd de paprika en vegetarische kip in blokjes van 5 x 5 mm.
8. Verwarm de olie in de koekenpan en bak de ui, gember en knoflook zachtjes. Voeg de groenten, kip en de boemboe toe. Laat dit ongeveer 5 minuten bakken op een laag vuur.
9. Voeg de rijst toe aan de groenten en meng het goed door elkaar. Laat de rijst goed heet worden. Proef de nasi en breng op smaak met ketjap en sambal.
10. Doe de nasi in een ovenschaal, dek af met een deksel of aluminiumfolie en plaats deze in een oven op 80 graden Celsius om het warm te houden voordat je het serveert.

Sajoerboontjes

4-6 personen

INDONESISCH

Ingrediënten

250 gram sperziebonen

1 ui

1 teen knoflook

1 cm verse gember

10 gram bruine basterdsuiker

½ theelepel sambal

100 ml kokosmelk (blik of pakje)

2 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

1. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze. Doe de sperziebonen in de kookpan en zet het net onder water. Kook de boontjes 8 tot 10 minuten beetgaar. Spoel de boontjes af met koud water om verder garen te stoppen en laat ze uitlekken.
2. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn.
3. Schil de gember met een theelepel en rasp deze boven een kommetje fijn.
4. Verhit de zonnebloemolie in de koekenpan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes.
5. Voeg de geraspte gember, bruine basterdsuiker en sambal toe en bak een minuut zachtjes mee.
6. Voeg de kokosmelk toe en breng aan de kook.
7. Voeg de sperziebonen toe en laat de Sajoerboontjes even koken.

Omelet ui & kaas
Omelet ui & tomaat
Omelet ui & mais

INDONESISCH

4-6 personen

Ingrediënten

6 eieren
3 eetlepels melk
50 gram geraspte kaas
2 uien
1 tomaat
30 gram mais korrels
Zonnebloemolie

Bereiding

1. Pak 3 kommen en breek boven elke kom 2 eieren.
2. Voeg per kom 1 eetlepel melk toe en wat zout en peper. Klop de eieren in de drie kommen met een vork los.
3. Pel de uien en snipper ze fijn. Verdeel de ui over de drie kommen.
4. Voeg 50 gram kaas toe aan kom 1 en meng nog even door.
5. Was de tomaat en snijd in kwarten. Verwijder de zaadjes. Snijd de tomaat in kleine blokjes van 5 x 5 mm. Doe de tomaatblokjes in kom 2 en meng nog even door.
6. Open het blikje mais en weeg 30 gram af en voeg deze toe aan kom 3 en meng nog even door.
7. Verwarm een scheut olie in een koekenpan en voeg nu de inhoud van kom 1 toe en bak de omelet aan de onderkant lichtbruin en de bovenkant droog. Laat de omelet op een bord glijden en verdeel in 15 punten.
8. Bak hierna op dezelfde manier de inhoud van kom 2 en daarna kom 3. Nu heb je drie verschillende soorten omelet.



Coupe Indonesië

4-6 personen

INDONESISCH

Ingrediënten

2 sinaasappels

5 dadels, zonder pit

½ meloen

2 takjes munt

½ citroen

2 eetlepels gedroogd kokosrasp

Bereiding

1. Schil de sinaasappels goed zodat alle witte velletjes eraf zijn. Snijd het vruchtvlees van de sinaasappels in blokjes. Bewaar in een grote kom.
2. Halveer de meloen, haal met een lepel de zaadjes eruit. Leg de meloen met de snijkant naar beneden en halveer de meloen opnieuw en herhaal opnieuw, nu heb je 8 parten meloen.
3. Pak de meloen bij de punt en ga met een zagende beweging langs de schil en stop halverwege, draai de meloen om en begin opnieuw, nu komt het vruchtvlees van de schil en verdeel in blokjes. Voeg de meloenblokken toe aan de sinaasappelblokjes.
4. Snijd de dadels in de lengte door en dan in dunne reepjes snijden. Voeg het toe aan de kom met het fruit.
5. Was de muntblaadjes en scheur deze boven de fruitsalade klein.
6. Pers de citroen uit.
7. Voeg 1 eetlepel citroensap en kokosrasp toe aan de salade en meng alles goed door elkaar.
8. Proef de salade en breng eventueel op smaak met wat citroensap.