

# **Het Internationaal Kookboek**



**gekregen via de Koninklijke Marine**

**de recepten zijn in alfabetische volgorde geplaatst**

## **A.B.C. shooter**

Cocktail

1 Shooter glas

**Maak laagjes van de drankjes in de zelfde volgorde als beneden aangegeven.**

15 ml Amaretto,	Italiaanse Amandel likeur
15 ml Baileys,	Ierse crème likeur
15 ml Cognac Rémy Martin,	VS Grand Cru Cognac

## **Aardappelsalade met kip en mango.**

Mexicaans

Ingrediënten voor 4 personen:

750 g vastkokende aardappelen

300 g kipfilet

peper, zout, kerriepoeder

30 g boter

1 mango of 1 klein blikje mangopartjes

4 schijven ananas

Voor de dressing:

3 el yoghurt

3 el crème fraîche

1 el sinaasappelsap

peper en zout

1 el fijngesneden (bak)gember

1 el gembersiroop

3 tl kerriepoeder

1 tl honing

Voor de garnering:

bieslook

Bereiding:

Kook de aardappelen in de schil gaar. Pel ze en snij ze in plakjes. Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi deze met peper, zout en kerriepoeder. Bak alles in de hete boter goudbruin en gaar. Schil de mango en snijd in blokjes of in dunne parten, (Laat mango op siroop uitlekken en halveer de parten), Snijd de ananas in stukjes. Meng de aardappelen, kip, mango en ananas. Meng voor de dressing alle ingrediënten en schep deze door de salade. Laat de dressing een uurtje intrekken. Garneer met fijngeknipte bieslook. Lekker met witlof of andijviesla.

## **American kidney beans buffet.**

Ingrediënten voor 2 personen:

1 rijstbuideltje.  
250 g pittig gekruid gehakt, (bijv. taco of shoarmagehakt)  
2 el paneermeel  
1 el boter of margarine  
2 el olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
100 g ontbijtspek, in reepjes  
2 teentjes knoflook  
1 tl chilipoeder.  
2 blikken gepelde tomaten à 400 gr  
1 el worchestershiresaus  
1 el azijn  
1 blik kidney bonen in chilisaus (400 gr)  
½ el keukensiroop  
zout en peper  
25 g wortel, geraspt  
1 blik maïs ( ± 340 gr), afgegoten  
1 zakje sla-fix AMERICAN STYLE (Kühne)  
2 slabladeren, in stukjes  
6 augurkjes, in stukjes  
1 el fijngeknipte peterselie

Bereiding:

Rijstbuideltje gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Van gehakt 12 langwerpige rolletjes vormen. Door paneermeel wentelen. In koekenpan boter verhitten. Gehakt in ± 10 min. gaar bakken. In braadpan olie verhitten. Ui en spek ca. 7 min. bakken. Knoflook erboven uitpersen.

Toevoegen:

Chilipoeder, tomaten met sap, worchestershiresaus, azijn, stroop en bonen met saus. Op smaak brengen met zout en peper. ± 5 min. zachtjes mee warmen.

In kommetje mengen:

Wortel, maïs en sla-fix.

Op 2 grote borden rangschikken:

rijst, sla, wortel, maïs, gehaktrolletjes, bonen en augurken. Bestrooi met peterselie.

De rest van de ingrediënten toevoegen en alles goed doorroeren, de frikadelletjes erbij doen en het geheel goed doorwarmen.

### **Amsoi met varkenspoelet.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kg amsoi  
300 g varkenspoelet  
3 el plantaardige olie  
1 ui.  
1 teentje knoflook  
1 tl zwarte peper  
1 el Chinese sojasaus  
¼ kopje water.

Vorbereiding:

Snij de amsoi bladeren eventueel los van de stengel. Was de bladeren goed en sla ze uit.  
Snij de harde uiteinden van de bladstelen weg. Snij de groente in stukken van 3 cm.  
Snij de ui en de knoflook fijn.

Bereiding:

Verhit de olie in een braadpan op matig hoog vuur. Fruit hierin de ui en de knoflook tot de ui glazig is.  
Doe het vlees erbij en bak het aan alle kanten bruin (af en toe omscheppen). Strooi het zout en de peper over het vlees. Doe de sojasaus en water erbij en stook het vlees gaar in 20 mm. Voeg de amsoi toe, schep om en stook alles nog 5 mm. Serveren met rijst.

### **Amsoi.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kg amsoi  
2 el olie  
½ ui  
1 teentje knoflook  
zout  
ve-tsin  
½ kippenbouillontablet

Bereiding:

Amsoi wassen en fijn snijden. Ui fijnsnijden en fruiten in hete olie. Knoflook uitpersen en mee fruiten.  
Bouillonblokje toevoegen. Amsoi toevoegen, goed omscheppen en in ca. 5 min. gaar laten worden.

### **Aquacate - Avocado met knoflookdressing.**

Argentijns.

Ingrediënten voor 4 personen:

2 avocado's  
½ teentje knoflook  
2 el (maïs) olie  
1 el limoensap (of citroensap)  
zout  
versgemalen zwarte peper  
5 takjes koriander (of peterselie)  
1 kleine tomaat

Bereiding:

Avocado's overlans halveren en pitten verwijderen. Knoflook uitpersen. In holte van elke avocado ½ el olie en ¼ el limoensap en mespunt knoflook doen. Bestrooien met snufje zout en zwarte peper.  
Boven elke holte 1 blaadje koriander fijn knippen. Tomaat wassen in 4 partjes snijden. Avocadohelften garneren met toefje koriander en tomaat.

### **Arancini di riso e formaggio - Rijstballetjes met kaas.**

Italiaans.

Ingrediënten voor ca. 40 stuks:

150 g arboriorijst (Italiaanse of Turkse delicatessen winkel)  
20 blaadjes basilicum  
100 g hüttenkase  
50 g geraspte pecorino kaas  
2 eieren, losgeklopt  
3 el peterselie, fijngehakt  
4 el bloem  
6 el paneermeel  
zout en versgemalen peper  
frituurolie

Bereiding:

7 dl water met zout koken. Rijst toevoegen en in ± 17 min. gaar koken. Op bord uitstrijken en laten afkoelen. Helft van basilicum fijn knippen. In kom mengen: rijst, hüttenkase, pecorino, helft van losgeklopt ei, peterselie en fijngeknipte basilicum, zout en peper. In koelkast laten opstijven. Met natte handen balletjes (doorsnee 3 cm) ervan vormen. Balletjes door bloem wentelen, door losgeklopt ei halen en door de paneermeel rollen. Frituurolie verhitten tot 175°C. Rijstballetjes in ± 5 min. frituren. Laten uitlekken. Warm serveren op schaal met blaadjes basilicum.

### **Argentijnse Café Especial.**

In een kopje, sterk gezette koffie schenken. 2 el amandellikeur erdoor roeren. Op smaak brengen met suiker.

### **Argentijnse Cocktail.**

Ingrediënten voor 4 pers:

½ dl gin  
2 dl koud grapefruitsap (uit pak)  
4 rode cocktailkersjes in marasquin (uit potje)

Bereiding:

Gin en grapefruitsap door elkaar roeren. Over 4 cocktailglazen verdelen en een cocktailkersjes erin leggen.

### **Baka Bana.**

Surinaamse lekkernij

Ingrediënten:

2 rijpe bakbananen  
75 g zelfrijzend bakmeel  
1 dl sodawater  
1 el suiker  
1 zakje vanillesuiker  
zout  
frituurolie

Bereiding:

Schil de bananen, halveer ze en snijd ze in de lengte in 3 plakken. Maak een dik beslag van de overige ingrediënten. Haal de plakken banaan door het beslag en bak ze in hete olie.

## **Bara.**

Surinaams

Ingrediënten:

125 g urdi  
250 g zelfrijzend bakmeel  
1 tl gistpoeder  
1 dl water  
zout  
½ el jira  
½ verse chilipeper  
2 tenen knoflook

Bereiding:

Was de urdi heel goed (± 5 keer ) en laat ze weken. Daarna fijn malen. Zeef het bakmeel, meng de met lauw water aangemengde gistpoeder erdoor, evenals wat zout. Snijd of wrijf de knoflook en de chilipeper fijn en voeg dit mengsel samen met de jira aan het bakmeel toe. Maak een soepel deeg en laat dit 30 min rijzen. Vorm met vochtige handen platte ronde koekjes van het deeg van ongeveer 7 cm. Druk een gat in het midden. Bak de bara's in dampend hete olie.

## **Baskische piperade.**

Spaans.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 el olie  
1 kleine ui  
1 teentje knoflook  
1 groene paprika  
2 vleestomaten  
zout, peper  
1 theelepel gedroogde majoraan  
1 takje verse tijm of 1 tl gedroogde tijm  
4 takjes peterselie  
4 eieren

Bereiding:

Verhit de olie en fruit de gesnipperde ui en de knoflook. Maak de paprika schoon, snijd deze in repen en voeg deze toe. Snijd de ontvelde tomaten in grove stukken. Voeg deze tomaten, zout, peper, majoraan, tijm en fijngeknipte peterselie toe en bak dit even mee. Klop intussen de eieren los en schenk het mengsel uit over de groenten. Blijf roeren tot de eieren gestold zijn. Serveer met groene salade en een stuk stokbrood.

### **Biet- en tonijnsalade.**

Spaans

Ingrediënten voor 4 personen:

300 g bieten  
400 g gekookte aardappelen  
8 zwarte olijven  
1 ui  
1 blikje tonijn  
2 tl mosterd  
1,5 el rode wijnazijn  
zout en peper  
4 el olie  
3 el fijn gehakte peterselie  
1 el dille  
2 hard gekookte eieren

Bereiding:

Schil de bieten en snijd ze in blokjes. Snijd de aardappelen ook in blokjes van hetzelfde formaat als de bieten. Snijd de zwarte olijven in kleine stukjes. Snipper de ui. Doe de tonijn in een vergiet (om olie en ander vocht te laten uitlekken). Meng alle voorgenoemde ingrediënten voor de saus en roer ze door de salade. Garneer het geheel met partjes gekookt ei en serveer er stokbrood met boter bij.

### **Bijzondere bietensalade.**

Frans.

Ingrediënten voor 2 personen:

2 gekookte bieten  
3 el gekookte doperwtjes  
25 g sesamzaad  
snufje majoraan  
zout en peper

Bereiding:

Schil de bieten en snijd ze in zeer kleine blokjes. Meng ze samen met de doperwtjes in een slakom. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan boven een laag vuur. Let daarbij goed op, deze zaadjes branden snel aan. Meng het sesamzaad en de majoraan door de salade en breng ze met zout en peper op smaak.

### **Bleekselderij aardappelsalade.**

Frans

Ingrediënten voor 4 personen:

400 g koude aardappelen, in plakjes  
6 stengels bleekselderij, in dunne plakjes  
1 grote appel, in blokjes  
2 el citroensap  
3 lente-uitjes, in ringetjes  
2 cm verse gember, geraspt  
4 el mayonaise  
1 tl mosterd

Bereiding :

Besprenkel de aardappelblokjes met citroensap. Roer in een slakom de gember, mayonaise en mosterd tot een sausje. Meng de aardappelen, bleekselderij, appel en lente-ui erdoor en maak op smaak met zout en peper.

## **Bonaire gumbo.**

Antilliaanse keuken.

Ingrediënten voor 4-6 personen:

3 plakjes ontbijtspek in blokjes  
1 el olijfolie  
1 groene paprika, klein gesneden  
2 stangen bleekselderie, ontdraden, in plakken  
1 middelgrote ui, in plakken  
1 teen knoflook, geplet met het blad van een hakmes  
3 kippenbouten (elk van drumstick met dij)  
1 blik (450 g) Italiaanse pruimtomaten  
½ tl zout  
1 verbrokkeld laurierblad  
1 mespuntje komijnzaad  
1 plakje gedroogde verkruidde saffraandraadjes  
1 rood pepertje, klein gesneden en pitjes verwijderd  
1½ kop schone verse gesneden orka's  
½ kop kippenbouillon  
350 g zeebaarsfilets in stukken  
250 g steurgarnalen gepeld  
150 g brokjes krabvlees zonder baleinen

Bereiding.

Fruit de blokjes spek in een stoofpot tot ze krokant zijn. Doe ze met een schuimspaan over op keukenpapier om uit te lekken. Voeg de olijfolie toe aan het spekvet in de stoofpot en fruit hierin, af en toe roerend, de groene paprika, bleekselderie, ui en knoflook tot ze zacht zijn geworden. Voeg de, bij het gewricht gehalveerde, kippenbouten toe, schep alles om. Sluit de pot en smoor, af en toe omscheppend, een ca. 25 min. Haal de tomaten uit het blik en snij ze klein. Hou het nat apart. Voeg het zout, verbrokkeld laurierblad, komijnzaad, de saffraan en het gesneden rode pepertje toe aan de inhoud van de pot en stoof alles, al roerend, 2 minuten. Doe de gesneden tomaten en hun nat erbij, met de plakjes orka en de bouillon. Breng het aan de kook, sluit de pot en sudder 20 minuten of tot de orka's gaar zijn. Voeg de stukken zeebaarsfilet toe, sluit de pot en sudder 4 minuten. Doe de garnalen erbij en sudder 1 minuut in de gesloten pot. Voeg het krabvlees toe en laat het nog een paar minuten gaan. Dien de gumbo op in warme kommen.



## **Bourgondische vleesballen.**

Frans.

Ingrediënten:

De gehaktballen:

500 g rundergehakt

1 sneetje brood, verkruimeld

2 el geraspte ui

1 ei

zout en peper

De rest:

2 el boter

50 à 75 g blokjes mager ontbijtspek

400 g sjalotten

250 g wortelen

400 g champignons

1 theelepel tijm

1 el boter

2 el bloem

2 dl rode wijn

2 dl water

Bereiding:

Meng alle ingrediënten voor de gehaktballen samen, en vorm hiervan balletjes. Verhit de boter in een braadpan of een grote koekenpan. Laat de spekblokjes hierin uitbakken. Haal ze dan uit de pan en bak, in het overige vet, de vleeshallen aan alle kanten bruin. Haal deze dan met een schuimspaan uit de pan. Maak de uien schoon en laat ze 3 min. in de pan bakken. Maak intussen de wortelen schoon en snijd ze in stukken. Maak de champignons ook schoon. Bak de wortelen en de champignons samen met de uien nog 2 minuten. Voeg een eetlepel boter toe. Als de boter is gesmolten, roer de bloem en de tijm erdoor. Meng dan de wijn en het water erdoor en laat het geheel aan de kook komen. Temper het vuur en laat alles nog 5 minuten pruttelen. Voeg de gehaktballen terug en kook het geheel nog 5 minuten, of tot de gehaktballen gaar zijn. Serveer het gerecht met aardappelenpuree of rijst.

### **Broodjes met veldsla, roomkaas en sinaasappel.**

#### Ingrediënten:

4 tijgerbolletjes  
200 g verse roomkaas (bijv. Mon Chou)  
100 g veldsla  
4 sinaasappels, dik geschild en in plakken  
1 rode ui, in ringen  
2 el sladressing, naar keuze

#### Bereiding:

Besmeer de broodjes dik met de verse roomkaas. Leg de broodjes open elk op een bordje en verdeel de veldsla, sinaasappelplakken en de ringen ui erover. Strooi er wat peper over. Druppel de sladressing erover en serveer direct.

### **Cajun poon met spinaziesalade.**

Amerikaans.

#### Ingrediënten voor 2 personen:

2 à 3 el Cajun kruidenmix  
3 el olie  
400 g poon, schoongemaakt  
150 g spinazie  
½ tl azijn  
½ zakje mix voor dressing, tuinkruiden  
1 kleine ui, gesnipperd  
2 bolletjes gember, fijngehakt

#### Bereiding:

Cajun kruidenmix met 2 el olie mengen. Hiermee vis inwrijven. ± 20 min. laten intrekken.

Intussen spinazie wassen en stelen verwijderen.

In kom mengen:

1 el olie, azijn, mix voor dressing en 1 el water.

Erdoor scheppen:

Spinazie, ui en gember. Grill voorverwarmen op maximum. Vlak onder grill vis in ± 7 min. grillen.

Halverwege keren. Over 2 borden spinazie salade verdelen. Vis eraan leggen.

### **Cassave dokoën.**

Surinaams

#### Ingrediënten voor 4 à 6 stuk:

500 g cassave  
75 g geraspte kokos  
100 g suiker  
1 tl zout  
50 g rozijnen  
½ tl amandelessence  
½ zakje vanillesuiker  
½ lepel kaneel  
1 à 1½ bananenblad

#### Bereiding:

Cassave ontdooien en mengen met geraspte kokos. Rozijnen wassen en droogdeppen. De gewassen rozijnen, zout, suiker, vanillesuiker, kaneel en amandelessence aan het cassave-kokosmengsel toevoegen. De bananenbladeren wassen, drogen en boven de gasvlam houden en vervolgens in langwerpige of vierkante stukjes verdelen. De dikke nerf van de bananenbladeren voorzichtig verwijderen. Op elk stukje blad twee lepels van het mengsel leggen, dichtvouwen en met garen of draad vastzetten (of met de nerf). De dokoën stapelen in een pan met ruim water. Op de bodem van de pan een paar vorken leggen. De dokoën moet 3/4 onder staan. Bladeren verwijderen. De dokoën wordt koud geserveerd.

### **Ceviche - Gemarineerde rauwe vis.**

Mexicaans.

Ingrediënten voor 4 personen:

4-5 limoenen (of citroenen) (1½ dl vers sap)  
1 teentje knoflook  
zout en peper  
1 sjalotje  
250 g visfilet, (kabeljauw, tong, zeeduivel of heilbot)  
1 ei  
½ klein rood chilipeperkje, in ringetjes  
2 takjes peterselie

Bereidingswijze: (Moet 8 uur van tevoren).

Limoenen uitpersen (1,5 dl sap). In schaal schenken. Knoflook erboven uitpersen. 1/2 tl zout en 1/4 tl peper erdoor roeren. Sjalotje in ringen snijden. Vis afspoelen en droogdeppen. In schuine stukjes van ± 2 cm snijden. Vis door limoensap scheppen. Sjalotje erover verdelen. Afdekken. In koelkast in ± 8 uur marinieren tot vis wit en ondoorschijnend is geworden. Tussentijds 1x omscheppen. Ei in ± 10 min. hard koken. Laten schrikken en pellen. Sla wassen en droogdeppen. Chilipeper wassen. Helft van chilipeper in ringen snijden. Ei fijn snipperen. Op 4 bordjes vis (zonder marinade) verdelen. Bestrooien met ei en chilipeper. Peterselie erboven fijn knippen. Lekker met stokbrood met boter.

### **Champignonwähe.**

Frans.

Ingrediënten voor 4-6 personen:

Springvorm met een middellijn van 26 cm.  
ruim 1 dl melk.  
20 g verse gist of 10 g korrelgist.  
250 g bloem.  
50 g zachte boter.  
snufje zout.  
600 g champignons.  
200 g gekookte ham.  
wit van een prei.  
30 g boter.  
zout, peper.  
boter en bloem voor het invetten en bestuiven.  
3 eieren.  
1½ dl koffieroom.  
2 el fijngeknipte bieslook.

Bereiding:

Los de gist op in lauwwarme melk. Kneed een stevige deeg van de bloem, boter en gistmengsel. Laat het deeg 45 min. afgedekt rijzen op een tochtvrije plaats. Maak ondertussen de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Snijd de ham in reepjes. Maak de prei schoon en snijd deze in ringen. Fruit de prei in de hete boter en voeg de champignons toe. Bestrooi het geheel met zout en peper. Laat het vocht indampen, terwijl u regelmatig roert. Voeg de ham toe en laat het mengsel afkoelen. Kneed het gistdeeg nog eens door en voeg een snufje zout toe. Beboter en bebloem de springvorm. Rol het deeg uit en bekleed hier de vorm mee. Zorg voor een opstaan de rand van 2 cm. Verdeel het champignonmengsel over het deeg. Klop de eieren los met de koffieroom, iets zout en peper. Giet dit mengsel over de champignons. Bak de wähe in het midden van een voorverwarmde oven van 200°C of gasovenstand 4 gedurende 40-50 minuten. Serveer de wähe warm, gearneerd met bieslook en frisse salade.

## **Chawan mushi.**

Japans

Ingrediënten voor 2 personen:

4 shiitake hoedjes, gedroogde eerst weken, in reepjes  
75 g bamboescheuten, in reepjes  
1 worteltje, in reepjes  
3 dl groentebouillon  
1 el sojasaus  
1 el sake  
2 tl suiker  
3 eieren  
1 lente-ui, in ringetje  
zout

Bereiding:

In een pan shiitake, bamboe, 2,5 dl van de bouillon, sojasaus, sake en 1 tl suiker aan de kook brengen en het vocht tot de helft laten inkoken. Shiitake en bamboe eruit scheppen en laten uitlekken en over 2 soepkommetjes verdelen. Eieren loskloppen met de rest van de bouillon, rest van de suiker en een snufje zout. Het eimengsel over het shiitake-bamboe-mengsel verdelen en er een paar reepjes wortel erop leggen. De soepkommetjes in een stoommandje zetten en boven een pan kokend water hangen. Met de deksel op de pan 15-20 minuten stomen tot het eimengsel is gestold. Garneren met ringetjes lente-ui en reepjes wortel. Lekker met witte rijst en een Japanse komkommersalade met een dressing van mirin en sojasaus en bestrooit met geroosterd sesamzaad.

## **Chilischotel met maïs en kaas.**

Chileens.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 tl olie  
100 g magere blokjes ontbijtspek.  
2 uien.  
1 groene paprika.  
1 blik bruine bonen.  
1 blik maïs.  
250 g tomaten of blik tomaten.  
1½ - 2 el chilipoeder.  
300 g in blokjes gesneden Goudse kaas.

Bereiding:

Verhit de olie in een pan en laat de spekblokjes uithakken. Haal ze dan uit de pan. Snipper de ui. Verwijder de zaadpartij van de paprika en snijd de paprika in stukken. Bak de ui en de paprika in het overgebleven vet. Voeg de bruine bonen en het eventuele tomatenvocht (als de tomaten uit blik zijn) toe. Laat het vocht tot de helft inkoken. Voeg de overige ingrediënten toe. Laat alles warm worden en serveer het gerecht met stokbrood en kruidenboter.

## **Churrasco con chimichurri, choclo y ensalada.**

Gegrilleerd vlees met peterseliesaus, maïs en salade  
Argentijns

Ingrediënten voor 4 personen:

1 sjalotje  
1½ dl olijfolie  
2 el kruidenazijn of wijnazijn  
zout  
versgemalen zwarte peper  
1 tl oregano  
tabasco  
1 teentje knoflook  
6 takjes peterselie  
4 T-bone steaks, of 4 biefstukken, entrecotes of ribeyes van ca. 1,5 cm dikte.  
4 maïskolven  
1 tl suiker  
frituurolie of vet  
750 g aardappelpartjes, vacuüm pak  
100 g gemengde sla  
50 g gesneden rode of witte kool  
2 el maïs, uit blik  
4 el sladressing, fles

Vorbereiding :

Sjalotje fijn snipperen. In kommetje doen: sjalotje, ½ dl olie, azijn, ¼ tl zout, ½ tl peper, oregano en enkele druppels tabasco. Knoflook erboven uitpersen. Door elkaar kloppen. Peterselie erboven fijn knippen. Erdoor roeren. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. (kan niet langer dan 3 uur van tevoren". Vlees bestrooien met peper. In 1 dl olie vlees wentelen. Tot gebruik erin laten liggen. Van maïskolven bladeren verwijderen en wassen.

Bereiding :

In ruim water met suiker maïskolven in ca. 25 min. gaar koken. Intussen frituurolie / vet verhitten tot 175C. Grill voorverwarmen op de hoogste stand. Vlees een beetje droogdeppen. Vlees op rooster leggen. Met lekbak eronder rooster vlak onder grill schuiven. Vlees in ca.10 min. rosé grillen. Halverwege keren. Intussen aardappelpartjes in ca. 8 min. Goudbruin frituren. Over 4 schaaltes gemengde sla, rode kool en maïskolven verdelen. Besprenkelen met sladressing. Op 4 borden vlees leggen, maïskolf en aardappelpartjes leggen. Salade apart erbij geven.

### **Cornbread - Maïsbrood.**

Amerikaans.

Ingrediënten voor 8 personen:

175 g maïsmeel (Polenta)  
100 g bloem  
2 el suiker  
zout  
1 tl bakpoeder  
2 eieren, nr. 2  
60 g boter of margarine, gesmolten  
3 dl melk

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200°C. Cakevorm (1½ liter) invetten.

Mengen:

maïsmeel, bloem, suiker, 1 tl zout en bakpoeder.

Eieren loskloppen. Gesmolten boter en melk erdoor roeren. Door maïsmeelmengsel scheutje voor scheutje melkmengsel kloppen tot glad beslag. Overdoen in vorm. In midden van oven in ± 55 min. gaar bakken. Op schaal storten en in plakken snijden. Warm of koud serveren.

### **Curaçaose zeebrasem.**

Antilliaanse keuken

Ingrediënten:

5 tomaten, geschild, ontpit, grof gehakt  
3 el olijfolie  
1 grote ui, klein gesneden.  
1 el geraspte sinaasappelschil  
3 tenen knoflook, geplet met het blad van een hakmes  
1 tl paprikapoeder  
½ tl gehakte verse salie  
¼ tl kurkumapoeder  
1 mespunt gehakte gedroogde rode chilipeper  
1 snuif gemalen foelie  
2/3 kop ontpitte, klein gehakte groene olijven  
½ kop grof gehakte groene lente-ui  
½ kop grof gehakte rode paprika  
3 el uitgelekte kappertjes  
1 gewone zeebrasem van 1½ kg ontschubd, schoongemaakt, kop en staart intact gelaten  
zout en peper  
3 koppen blokjes gekookte, geschilde aardappels  
2 el olijfolie

Bereiding:

Sauteer de gehakte tomaten 5 minuten, af en toe omscheppen, in een ruime hapjespan in de 3 lepels heet gemaakte olijfolie. Voeg de gesneden ui toe met de geraspte sinaasappelschil, het geplette knoflook, paprikapoeder, de salie, kurkuma, Spaanse peper, gemalen foelie en wat zout en fruit het, al roerend, 5 minuten op matig hoog vuur. Hou deze saus bij de hand. Meng de gehakte groene olijven in een kom met de lente-ui, gehakte paprika en de kappertjes. Spoel de panklare zeebrasem goed schoon onder de koude kraan. Dep de zeebrasem droog met keukenpapier en bestrooi hem met zout en peper en bak hem gaar in de hete olie. Haal hem uit de pan en laat de olie er uitdruipen. Leg hem op een verwarmde schaal. Bak in de resterende olie de aardappelblokjes mooi bruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken en leg ze bij de vis op de schaal. Dien het geheel op met de warme saus.

## **Duivelse kalkoenbouten van Antigua & Montserrat.**

Antilliaanse keuken.

Ingrediënten voor 8 personen:

8 kalkoenbouten (elk van drumstick met dij)  
zout en peper  
cayennepeper  
2 el mosterdpoeder  
2 el Worcestershire saus

Voor de barbecue saus:

2½ kop gezeefd sinaasappelsap  
6 el gezeefd limoensap  
120 g gesmolten boter  
6 el gehakt vers lavasblad  
2 el mosterdpoeder  
4 tenen knoflook uit de knijper  
6 el sojasaus  
6 el vloeibare honing  
zout naar smaak

Bereiding:

Kerf de kalkoenbouten in de dikke delen op 4 plaatsen in met diepe gelijkmatige sneden. Kruid ze met zout, peper en cayennepeper. Meng de mosterdpoeder met de Worcester en smeer de bouten hiermee in. Leg ze in een schaal, dek die af, en plaats haar een nacht (12 uur) in de koelkast. Rooster ze daarna op een gloeiende contactgrill of op het rooster van een barbecue, krokant van buiten, ze geregeld insmeren met de goed gemengde ingrediënten van de barbecuesaus. Zout ze vlak voor het opdoen. Geef er groentekebabs en saffraanrijst erbij.

## **Dulce de leche con hielo - IJs met vla.**

Argentijns.

Ingrediënten voor 4 personen:

1/3 blik gecondenseerde melk.  
1 el melk.  
½ l vanilleroomijs.  
½ l pistacheroomijs.

Bereiding:

Gecondenseerde melk met melk tot saus roeren. In 4 hoge glazen doen: 1 el saus, 2 bolletjes vanille-ijs, 1 el saus, enkele plakjes aardbei, 2 bolletjes pistache-ijs en 2 el saus.

Gecondenseerde melk is te koop in toko's en delicatessen winkels.

## **Eieren in Spaanse saus.**

Spaans.

Ingrediënten voor 4 à 6 personen:

2 el boter.  
2 el fijn gehakte uitjes.  
2 el bloem.  
3 dl sterke runderbouillon.  
½ dl droge sherry.  
5 geplette peperkorrels.  
1 laurierblad.  
150 g in plakken gesneden champignons.  
1 el fijn gehakte peterselie.  
1 à 2 theelepels citroensap.  
zout.  
6 hardgekookte eieren.

Bereiding:

Verhit de boter in een pan en fruit de uitjes. Roer de bloem erdoor. Voeg onder goed roeren de bouillon en sherry toe en blijf roeren tot de saus mooi gebonden is. Voeg dan de peperkorrels, laurierblad en champignons toe. Laat alles nog even doorsudderen. Breng de saus op smaak met citroensap en wat zout. Roer de peterselie erdoor. Pel en halveer de eieren over de lengte. Doe de eieren in een ondiepe oven schotel en giet de saus er overheen. Voor verwarmd de oven op 200°C en laat het geheel nog een kwartier bakken. Serveer de eieren met rijst en een salade, of met stokbrood, gebakken aardappelen en sla.

## **Eikenbladsla met warme kipfilet.**

Frans

Ingrediënten voor 4 personen:

1 klein blikje frambozen (netto uitgelekt wicht 200 g)  
1 el frambozenazijn  
1 tl mosterd  
3 el (walnoten) olie  
1 dubbele kipfilet (250 g)  
20 g boter  
1 tl mosterdpoeder  
1 krop eikenbladsla (200 g)  
3 el pijnboompitten, geroosterd.

Bereiding :

Pureer de frambozen en meng er frambozenazijn, mosterd, olie, zout en peper door. Snijd de dubbele kipfilet in de lengte doormidden. Verhit de boter in een koekenpan en schroei de kipfilet snel dicht (per kant ca. 1 min.). Draai het vuur laag en bestrooi de kipfilet met mosterdpoeder, zout en peper. Bak de kipfilets bruin en gaar (iedere kant 5 min), Verdeel de sla over 4 borden. Neem de kipfilets uit de pan en snijd ze in dunne plakken, Rangschik ze over de salade. Schep de dressing erover. Verdeel de pijnboompitten over de salade.



## **Empanada's con carne - Empanada's met gehaktvulling.**

Mexico.

Ingrediënten:

voor de deeg:

200 gr boter of margarine

550 gr bloem + bloem voor uitrollen

zout

1 el eiwit, losgeklopt

frituurolie/-vet

extra nodig:

deegpers (groot model)

voor de vulling:

2 el olijfolie

1 grote ui, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook

1 grote groene paprika, in stukken

1 Spaanse peper, fijngesneden

250 gr rundergehakt

50 gr rozijnen, gewassen

2 hardgekookte eieren, in grove stukken

70 gr olijven met piment, in stukjes

4 gepelde tomaten (blik), in stukjes

2 el tomatenpuree.

1 el Mexicaanse strooikruiden

Bereiding van de deeg:

Boter smelten. Boven kom bloem en 2 tl zout zeven. In midden kuiltje maken. Gesmolten boter erin schenken. Scheutje voor scheutje ± 1 dl lauw water toevoegen. tot soepel deeg kneden.

(Eventueel nog wat water toevoegen als deeg te droog is.) Deeg in plasticfolie verpakken. ± 30 min. laten rusten.

Bereiding van de vulling:

In een koekenpan olie verhitten. Ui ± 3 min. zachtjes bakken. Knoflook erboven uitpersen.

Toevoegen:

Paprika, Spaanse peper, gehakt en rozijnen.(gehakt in ± 7 min. rul bakken), ei, olijven, tomaat, tomatenpuree en strooikruiden. Goed door elkaar scheppen.

Bereiding van de empanada's:

Deeg nogmaals doorkneden en in 12 gelijke stukken verdelen. Hiervan 12 balletjes (3 cm dik) vormen.

Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Balletjes tot dunne cirkels uitrollen, ter grootte van

deegpers. Deeg lapje op deegpers leggen. Twee volle eetlepels vulling in het midden

van cirkel in uitsparing van deegpers doen. Randen met eiwit bestrijken. Pers dichtklappen en

stevig aandrukken. Empanada voorzichtig uit pers halen. Op zelfde wijze nog 11 empanada's maken. Frituurolie/-vet verhitten tot witte damp ontstaat (175°C). Vergiet bekleden met keukenpapier. Empanada's in ± 3 min. goudbruin frituren. In vergiet laten uitdruipen.

## **Empanada's con pescado y cilantro**

(Zuidamerikaanse visvulling).

Argentijns.

Ingrediënten:

voor de deeg:

200 g boter of margarine

550 g bloem + bloem voor uitrollen

zout

1 el eiwit, losgeklopt

frituurolie/-vet

extra nodig:

deegpers (groot model)

voor de vulling:

2 el olijfolie

200 gr kabeljauwfilet, in stukjes

6 gepelde tomaten ( blik ), in stukjes

60 g olijven met ansjovis, in drieën gesneden

100 g diepvries doperwten

1 el kappertjes

4 el Mexicaanse pepersaus

2 tl paprikapoeder (mild of scherp)

2 tl oregano

200 g gepelde garnalen

4 takjes kervel

Bereiding van de deeg:

Boter smelten. Boven kom bloem en 2 tl zout zeven. In midden kuiltje maken. Gesmolten boter erin schenken. Scheutje voor scheutje  $\pm$  1 dl lauw water toevoegen. tot soepel deeg kneden. ( Eventueel nog wat water toevoegen als deeg te droog is. ) Deeg in plasticfolie verpakken.  $\pm$  30 min. laten rusten.

Bereiding van de vulling:

In koekenpan olie verhitten. Vis in  $\pm$  5 min. gaar bakken. Vis goed fijnprakken.

Toevoegen:

tomaat, olijven, doperwten, kappertjes, pepersaus, paprikapoeder en oregano.  $\pm$  3 min. mee warmen.

Garnalen

toevoegen. Kervel erboven fijn knippen. Goed door elkaar scheppen.

Bereiding van de empanada's:

Deeg nogmaals doorkneden en in 12 gelijke stukken verdelen. Hiervan 12 balletjes (3 cm dik) vormen.

Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Balletjes tot dunne cirkels uitrollen, ter grootte van deegpers. Deeg lapje op deegpers leggen. Twee volle eetlepels vulling in het midden van cirkel in uitsparing van deegpers doen. Randen met eiwit bestrijken. Pers dichtklappen en stevig aandrukken.

Empanada voorzichtig uit pers halen. Op zelfde wijze nog 11 empanada's maken. Frituurolie/-vet verhitten tot witte damp ontstaat (175°C). Vergiet bekleden met keukenpapier. Empanada's in  $\pm$  3 min. goudbruin frituren. In vergiet laten uitdruipen.

## **Empanada's con pollo - Tortilla met kipvulling.**

Spaans.

Ingrediënten:

voor de deeg:

200 g boter of margarine

550 g bloem + bloem voor uitrollen

zout

1 el eiwit, losgeklopt

frituurolie/-vet

extra nodig:

deegpers (groot model)

voor de vulling:

2 el olijfolie

1 grote ui, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook

250 g kipfilet, in blokjes

50 g gedroogde abrikozen, in stukjes

70 g zwarte olijven, ontpit en fijngesneden

75 g blanke amandelen, fijngehakt

2 gekookte eieren, in kleine stukjes

6 el zure room

1 tl gemalen komijn

60 g tortillachips met nacho cheese

4 takjes peterselie

zout

Bereiding van de deeg:

Boter smelten. Boven kom bloem en 2 tl zout zeven. In midden kuiltje maken. Gesmolten boter erin schenken. Scheutje voor scheutje  $\pm$  1 dl lauw water toevoegen. tot soepel deeg kneden. (Eventueel nog wat water toevoegen als deeg te droog is.) Deeg in plasticfolie verpakken.  $\pm$  30 min. laten rusten.

Bereiding van de vulling:

In koekenpan olie verhitten. Ui  $\pm$  3 min. zachtjes bakken. Knoflook erboven uitpersen. Kip en abrikozen toevoegen. Al omscheppen in  $\pm$  7 min. gaar bakken. Toevoegen: olijven, amandelen, abrikozen, ei, zure room en komijn. Tortillachips erboven verkrumelen. Peterselie erboven fijn knippen. Goed door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout.

Bereiding van de empanada's:

Deeg nogmaals doorkneden en in 12 gelijke stukken verdelen. Hiervan 12 balletjes (3 cm dik) vormen. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Balletjes tot dunne cirkels uitrollen, ter grootte van deegpers. Deeg lapje op deegpers leggen. Twee volle eetlepels vulling in het midden van cirkel in uitsparing van deegpers doen. Randen met eiwit bestrijken. Pers dichtklappen en stevig aandrukken. Empanada voorzichtig uit pers halen. Op zelfde wijze nog 11 empanada's maken. Frituurolie/-vet verhitten tot witte damp ontstaat (175°C). Vergiet bekleden met keukenpapier. Empanada's in  $\pm$  3 min. goudbruin frituren. In vergiet laten uitdruipen.

## **Empanada's con queso - Pasteitjes gevuld met kaas.**

Argentijns.

Ingrediënten voor 4 personen:

100 g bak en braadboter

100 g Mon Chou

100 g bloem + 4 el voor uitrollen

zout

1 ei

75 g geraspte oude kaas

tabasco

toefje peterselie

Vorbereiding:

Braadboter met roomkaas prakken. Bloem met 1/4 tl zout erboven zeven. Kneden tot soepel deeg.

Afgedekt ± 1 uur laten rusten (niet in koelkast). Ei loskloppen. Kaas erdoor roeren. Op smaak

brengen met ± 1 tl tabasco. Bakplaat bekleden met bakpapier. Aanrecht bestuiven met bloem.

Deeg zo dun mogelijk uitrollen. Met glas (6 cm doorsnede) ± 24 rondjes uitsteken. In midden van elk

rondje 1 volle tl kaasmengsel scheppen. Rondjes dichtklappen en randen met vork dichtdrukken. Op

bakplaat leggen. Tot gebruik koel wegzetten.

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 175°C. In midden van oven pasteitjes in ± 20 min. goudbruin en gaar

bakken. Op schaal leggen. Garneren met peterselie.

## **Empanada's con verdura mexicana y chorizo.**

(Empanada's met Mexicaanse groente-chorizovulling)

Mexicaans.

Ingrediënten:

voor de deeg:

200 g boter of margarine

550 g bloem + bloem voor uitrollen

zout

1 el eiwit, losgeklopt

frituurolie/-vet

extra nodig:

deegpers (groot model)

voor de vulling:

1 aardappel (± 150 gr), in blokjes

2 el olijfolie

1 grote rode ui, fijngesneden

1 teentje knoflook

1 gele paprika, in blokjes

150 g chorizo, in blokjes

300 g diepvries Mexicaanse groentemix

6 el chilisaus

2 tl oregano

Bereiding van de deeg:

Boter smelten. Boven kom bloem en 2 tl zout zeven. In midden kuiltje maken. Gesmolten boter erin schenken. Scheutje voor scheutje ± 1 dl lauw water toevoegen. tot soepel deeg kneden. (Eventueel nog wat water toevoegen als deeg te droog is.) Deeg in plasticfolie verpakken. ± 30 min. laten rusten.

Bereiding van de vulling:

In weinig water blokjes aardappelen in ± 10 min. gaar koken. Afgieten. In koekenpan olie verhitten.

Ui ± 3 min. zachtjes bakken. Knoflook erboven uitpersen.

Dan toevoegen:

paprika, chorizo en groentemix. ± 7 min. en alles zachtjes laten bakken. Blokjes aardappel, chilisaus en oregano. Goed door elkaar scheppen.

Bereiding van de empanada's:

Deeg nogmaals doorkneden en in 12 gelijke stukken verdelen. Hiervan 12 balletjes (3 cm dik) vormen. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Balletjes tot dunne cirkels uitrollen, ter grootte van deegpers. Deeg lapje op deegpers leggen. Twee volle eetlepels vulling in het midden van cirkel in uitsparing van deegpers doen. Randen met eiwit bestrijken. Pers dichtklappen en stevig aandrukken. Empanada voorzichtig uit pers halen. Op zelfde wijze nog 11 empanada's maken. Frituurolie/-vet verhitten tot witte damp ontstaat (175°C). Vergiet bekleden met keukenpapier. Empanada's in ± 3 min. goudbruin frituren. In vergiet laten uitdruipen.

## **Empanada's, basisrecept.**

Argentijns.

Ingrediënten voor 12 stuks:

200 g boter of margarine

550 g bloem + bloem voor uitrollen

zout

1 el eiwit, losgeklopt

frituurolie/-vet

extra nodig:

deegpers (groot model)

Bereiding:

Boter smelten. Boven kom bloem en 2 tl zout zeven. In midden kuiltje maken. Gesmolten boter erin schenken. Scheutje voor scheutje ± 1 dl lauw water toevoegen. tot soepel deeg kneden. ( Eventueel nog wat water toevoegen als deeg te droog is. ) Deeg in plasticfolie verpakken. ± 30 min. laten rusten.

Deeg nogmaals doorkneden en in 12 gelijke stukken verdelen. Hiervan 12 balletjes (3 cm dik) vormen. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Balletjes tot dunne cirkels uitrollen, ter grootte van deegpers. Deeg lapje op deegpers leggen. Twee volle eetlepels vulling in het midden van cirkel in uitsparing van deegpers doen. Randen met eiwit bestrijken. Pers dichtklappen en stevig aandrukken. Empanada voorzichtig uit pers halen. Op zelfde wijze nog 11 empanada's maken. Frituurolie/-vet verhitten tot witte damp ontstaat (175°C). Vergiet bekleden met keukenpapier. Empanada's in ± 3 min. goudbruin frituren. In vergiet laten uitdruipen.

## **Falafel. Kikkererwtballetjes met saus en salade.**

Israël.

Ingrediënten:

400 g gedroogde kikkererwten

1 kleine rode ui

1 teentje knoflook

1 el korianderblad, fijngehakt

2 el zelfrijzend bakmeel

1 ei

peper en zout

5 el broodkruim

2 el olie

1 lente-ui

Bereiding:

Week de kikkererwten een nacht in koud water en "knijp" dan de velletjes eraf. Pureer de kikkererwten, ui, knoflook, korianderblad, zelfrijzend bakmeel, ei, peper en zout. Zoveel broodkruim toevoegen totdat er een stevige massa ontstaat om er afgeplatte balletjes van te kunnen maken. In een pan de olie verhitten en de kikkererwtballetjes er in aan beide zijden lichtbruin bakken. Lente-ui in ringetjes snijden en strooi ze over de kikkererwtballetjes.

De saus:

Meng yoghurt, mayonaise met fijngehakte munt, knoflook, zout, cayennepeper, wat gemalen komijn en gemalen koriander.

Salade:

Maak een salade van rode ui, tomaat, komkommer, groene paprika en zwarte olijven met een dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout.

### **Frisse kwarkpannenkoeken.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

225 g magere kwark.  
3 el (magere) melk.  
2 eieren.  
5 el fijngeknipte bieslook en peterselie.  
135 g griesmeel.  
30 g bloem.  
zout en peper.  
paprikapoeder.  
paar druppels Tabasco.  
150 g magere gekookte ham.  
boter of margarine voor het bakken.

Bereiding:

Maak een (niet te dun) beslag van kwark met de melk, eieren, tuinkruiden, griesmeel, bloem, zout, peper, paprikapoeder en Tabasco. Snijd de ham in blokjes en meng deze door het beslag. Verhit de boter in een koekenpan en schep een portie van het kwarkmengsel in de pan. Druk dit plat en bak de pannenkoek langzaam aan beide kanten gaar en bruin. Serveer de pannenkoeken warm.

### **Garbure - Franse koolsoep.**

Ingrediënten:

300 g aardappelen, geschild in vieren.  
400 g kool, groene of witte kool, in reepjes.  
1 ui met 2 kruidnagels erin.  
5 bospeentjes, in dikke plakjes.  
2 teentjes knoflook, gepeld.  
300 g roospek (aan 1 stuk).  
4 peperkorrels.  
3 takjes peterselie samengebonden, met 1 laurierblad.  
½ tl majoraan.  
½ tl tijm.

Bereiding:

Breng 1,75 l water aan de kook. Voeg alle ingrediënten toe, behalve bonen, zout en peper. Laat de soep zachtjes ± 1½ uur koken. Neem het spek uit de pan en snijd het in blokjes. Verwijder de peterselie, laurierblad en de ui. Voeg het spek, zout en peper toe. Serveer met stokbrood en boter.

## **Gazpacho - Koude Spaanse groentesoep.**

### Ingrediënten:

7 tomaten, ontveld en ontpit  
1 ui, in vieren  
2 teentjes knoflook  
2 rode paprika's  
1 komkommer, geschild  
3 dl afgekoelde groentebouillon van tablet  
3 el olijfolie  
4 el rode wijnazijn  
1 zakje croutons  
2 hardgekookte eieren, in blokjes  
2 lente-uitjes, in ringetjes

### Bereiding:

Pureer 6 tomaten, ui, knoflook, 1½ paprika en ¾ komkommer in een foodprocessor. Zeef de puree boven een soepterrine en roer de bouillon, olijfolie en azijn erdoor. Maak de soep op smaak met zout en peper en laat hem koud worden in de koelkast. Snijd voor de garnering de overgebleven groenten in blokjes. Schep de groenten, croutons en eieren in aparte schaalpjes en serveer ze bij de soep.

## **Gegrilde oesterzwammen met knoflookboter.**

Frans.

### Ingrediënten voor 2 personen:

1 bakje van 200 g oesterzwammen  
100 gr roomboter  
2 teentjes knoflook, gepeld  
3 el fijngeknipte peterselie  
4 kleine ovenschaaltjes  
warme toast

### Bereiding:

Borstel de oesterzwammen schoon. Verdeel de oesterzwammen over 4 ovenschaaltjes. Verwarm de grill voor. Roer in een kommetje de roomboter zacht. Pel de teentjes knoflook en pers ze uit boven de roomboter. Roer de peterselie erdoor met zout en peper. Verdeel klontjes kruidenboter over de oesterzwammen. grill de oesterzwammen ± 8 min. tot ze lichtbruin en gaar zijn. Serveer met warme toast.



## **Gehaktpannenkoeken.**

Spaans.

Ingrediënten 4 personen:

1 pak pannenkoekmix  
9 dl melk  
2 eieren  
boter of margarine  
400 g gehakt  
1 ui  
1 rode paprika  
1 courgette  
zout en peper  
200 g champignons  
4 takjes peterselie

Bereiding:

Bereid de pannenkoekmix zoals staat aangegeven op de verpakking. Bak van het beslag 8 pannenkoeken in de hete boter of margarine en houd ze warm. Maak intussen de vulling. Bak hiervoor het gehakt rul in de pan tot het grijsig van kleur is. Voeg de gesnipperde ui, blokjes paprika, plakjes courgette, zout, peper en plakjes champignons toe. Bak de groenten kort mee.

Verdeel het gehakt-groentemengsel over de 8 pannenkoeken. Rol deze op en serveer er 2 per persoon. Garneer met fijngeknipte peterselie. Geef er eventueel een frisse salade bij.

## **Gemengde salade met kikkererwten en blauwe-kaas dressing.**

Frans.

Ingrediënten:

200 g roquefort, of andere blauwe schimmelkaas  
100 ml biogarde (roer)  
2 blikjes kikkererwten  
200 g gemengde salade  
8 lente-uien, in ringen  
2 vleestomaten, in blokjes  
1 rode paprika, in reepjes

Bereiding:

In een kom de roquefort met de biogarde fijnprakken tot een saus. Op smaak brengen met peper.

Meng in een slakom: gemengde sla, lente-ui, tomaat, paprika en de uitgelekte kikkererwten.

Schep de dressing erover.

### **Gestoofde kousenband met zoutvlees.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

750 g kousenband

1 50 g zoutvlees

2½ el margarine of plantaardige olie

1 ui

1 Madam Jeannette

1 tl zwarte peper.

evt. ½ kopje water voor het zoutvlees

evt. ¼ kopje water voor de kousenband

Vorbereiding:

Verwijder vetranden van het zoutvlees en snij het vlees in kleine stukjes (1 cm).

Week het zoutvlees 1 uur in ruim water of kook het 5 keer op in ververst water om het te ontzouten. Giet het week- of kookwater af. Was de kousenband, verwijder de uiteinden en snij de bonen in rechte (2 cm) of schuine stukken (4 cm). Snij de ui fijn en spoel de peper af.

Bereiding:

Als het zoutvlees geweekt heeft: nog 1 5 mm. koken in ½ kopje water en het water afgieten.

Verhit de margarine of olie in de braadpan op matig hoog vuur. Voeg de ui en het zoutvlees toe en fruit tot de ui glazig is. Draai het vuur hoog en doe de kousenband erbij.

Roerbak 2-3 ml strooi de zwarte peper over het gerecht en draai het vuur laag.

Leg de peper op het gerecht (niet stuk laten gaan), doe de deksel op de pan en smoor 20 min (als het dreigt aan te branden evt. ¼ kopje water toevoegen). Verwijder de peper. Serveer met rijst.

### **Gevulde koolrabi's met rauwe ham.**

Frans.

Ingrediënten:

4 koolrabi's, geschild

100 g rauwe ham, in reepjes

½ groene paprika, fijngehakt

2 eieren

2 el crème fraîche

125 g geraspte kaas, Paradano

Bereiding:

Kook de koolrabi's met zout ± 20 min. Bewaar het kookvocht. Laat de koolrabi's afkoelen en hol ze uit met een theelepel. Snijd de helft van het uitholsel fijn. Verwarm de oven voor op 200°C.

Klop de eieren los met crème fraîche en peper. Schep er de fijngehakte koolrabi, paprika, ham en 100 gr kaas door. Vul dit mengsel en zet ze in een ingevette ovenschaal. Giet een laagje ( ± 3 cm ) kookvocht in de schaal. Strooi de rest van de kaas over de koolrabi's. Bak de koolrabi's in ± 30 min. in een voorverwarmde oven gaar en goudbruin. Lekker met aardappelpuree.

### **Groente-kebabs.**

Antilliaanse keuken.

Ingrediënten voor 1 satéstokje:

2 el olijfolie  
½ teen knoflook, geplet  
4 blokjes aubergine (2½ cm)  
2 parten tomaat  
2 blokjes aardappel (2½ cm) voorgekookt  
1 geblancheerde kleine ui  
2 dikke repen groene paprika  
15 g boter, gesmolten

Bereiding:

Doe olie en knoflook in een kom, voeg de aubergineblokjes toe en marineer ze 4 uur. Laat ze uitlekken. Rug aubergine, tomaat, aardappel, ui en paprika afgewisseld aan het satéstokje. Kwast ze in met gesmolten boter en rooster ze 10 à 12 min op 8 cm van een gloeiende grill, ze geregeld keren en bedruipen.

### **Groenteschotel met kip.**

Indonesië

Ingrediënten voor 4 personen:

1 pak verse bamigroenten (met chilipeper en tomaat)  
250 g kipfilet, in dunne plakjes  
1 tl mosterdpoeder  
3 el olie  
100 g taugé  
200 g broccoli, in roosjes en de stronk in plakjes  
2 tl bouillonpoeder  
1 tl maïzena  
1 dl rijstwijn  
2 el ketjap manis  
1 tl sambal oelek

Bereiding:

Snippet de ui uit het bamipakket. Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes, Snijd de tomaat in plakjes. Bestrooi de plakjes kipfilet met de mosterdpoeder. Verhit de olie in een wadjan of wok en roerbak hierin dan de plakjes kipfilet in 2 min. bruin. Schep ze op een bord. Fruit in de rest van de olie de ui en chilipeper ca. 0,5 min. Schep de broccoli en de kool uit het bamipakket erdoor en roerbak alles ca. 3 min. Schep de plakjes kipfilet en de taugé erdoor. Roer de bouillonpoeder en maïzena door de rijstwijn en giet het mengsel over de groenten in de wadjan. Laat het vocht al omscheppend in ca. 4 min. verdampen. Breng het gerecht verder op smaak met de ketjap manis en de sambal oelek. Doe het gerecht op een serveerschaal en garneer het met de plakjes tomaat. Lekker met witte rijst.

## **Herfstsalade.**

Frans

Ingrediënten voor 4 personen.

300 g bleekselderij

1 grote winterwortel

15 peperkorrels

zout

7½ dl bouillon (tablet)

1 kg vastkokende aardappelen

3 el witte wijnazijn

2 el olie

1 prei

1 ui

1 bosje bieslook, ca. 40 sprietjes

8 takjes peterselie

1 dikke plak (300 g) gekookte of rauwe ham

**Bereiding:**

Maak de bleekselderij schoon en snij deze in ringen. Schrap de wortel en snij deze in plakjes. Kneus de peperkorrels (tussen duim en wijsvinger met de nagel inkerven). Kook de groenten met zout en gekneusde peperkorrels, gedurende 5 min, in de bouillon beetgaar. Giet de groenten af en laat ze afkoelen. Bewaar het kookvocht. Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze circa 10-15 min. in het gezeefde kookvocht beetgaar, Laat de aardappelen in het kookvocht afkoelen, Giet de aardappelen af en bewaar 4 dl van het kookvocht. Schep de aardappelen en de beetgaar gekookte groenten door elkaar. Meng het kookvocht met azijn en olie en breng het mengsel op smaak met zout en peper. Schenk dit mengsel over de aardappelen en groenten. Maak de prei schoon en snijd deze in dunne ringen. Pel de ui en snijd deze klein. Knip de bieslook en peterselie klein en meng ze samen met de prei en ui door de salade. Snijd de ham in blokjes en schep deze door de salade.

## **Ingelegde roodbaars.**

Antilliaanse keuken.

### Ingrediënten:

3 grote uien, in dunne plakken

½ kop olijfolie

5 wortels, grof geraspt

1 jalapeño peper of 1 dikke groene chilipeper, ontpit en klein gesneden

maak een kruidenbultje van:

½ theel. verbrokkeld laurierblad

6 zwarte peperkorrels

5 hele allspice bessen (piment)

6 korianderzaden

wat garnalenschillen

verder nog:

1½ kop water

½ kop witte wijnazijn

1 kg roodbaarsfilets in stukken

2½ ons gepelde kleine steurgarnalen

1 kop gehakte rode paprika

1 mespunt suiker

### Bereiding:

Fruit de gesneden uien in een hapjespan in de heet gemaakte olijfolie, al roerend, tot ze zacht zijn geworden, zonder ze te kleuren. Voeg de geraspte wortels, gestampde knoflook, gesneden groene peper en het zakje met kruiden en garnalenschillen toe. Giet het water en de azijn erbij, breng het aan de kook, verlaag het vuur en sudder het mengsel 5 minuten. Doe de stukken roodbaarsfilet erbij, breng het aan de kook, verlaag het vuur tot matig laag, sluit de pan en sudder 2-3 minuten. Voeg de steurgarnalen toe en sudder 1 minuut of tot de garnalen mooi roze zijn geworden. Doe alles over in een geglazuurd aardewerk of glazen pot en laat het afkoelen. Verwijder nu het kruidenzakje en roer geleidelijk de gehakte paprika en suiker erdoor. Sluit de pot en zet de pot 24 uur voor gebruik in de koelkast. Gebruik de ingelegde vis als voorhapje op sla of als bijgerecht.

## **Kaaskroketjes met sesam.**

Ingrediënten voor 4 personen:

4 el sesamzaad  
25 g boter  
25 g bloem  
1,5 dl melk  
75 g geraspte kaas  
zout en versgemalen peper  
paprikapoeder  
10 el paneermeel  
2 eiwitten  
2 el water  
plantaardig frituurvet of olie  
blaadjes mooie sla of andijvie

Bereiding:

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin. Smelt de boter en voeg de bloem toe. Voeg al roerende de melk toe totdat er een mooie gebonden saus ontstaat. Doe de kaas erbij en breng de saus op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Schenk de saus op een diep bord. Strijk de saus uit en laat deze afkoelen. Zet het bord vervolgens in de koelkast om de saus goed koud en stijf te laten worden. Klop intussen de eiwitten los met de twee eetlepels water. Zet drie borden en een houten plank klaar. Strooi op het eerste bord zes eetlepels paneermeel, op het tweede bord de met water losgeklopte eiwitten en op het derde bord vier eetlepels paneermeel met sesamzaad. Verdeel de stijf geworden saus in acht gelijke portjes en vorm hiervan met een koele hand acht rolletjes. Rol deze eerst door het paneermeel, vervolgens door het eiwit en als laatste door het paneermeel-sesammengsel. Leg de kroketjes op de houten plank. Frituur de kaaskroketjes in ca. 3 min. in heet (175C) frituurvet of olie goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer de kroketjes op fijngesneden sla of andijvie.

## **Kaassoep met bieslook.**

Frans

Ingrediënten voor 4 personen:

2 fijn gesnipperde uitjes  
1 bosje bieslook  
50 g boter  
40 g witte bloem  
150 g geraspte oude kaas  
1 liter kippenbouillon (van tablet)  
zout en versgemalen peper  
1/8 liter room  
1 el citroensap  
1 el mosterd  
voor het maken van de croutons:  
enkele sneden witbrood  
olie of boter

Bereiding:

Fruit de gesnipperde uitjes in de boter in een pan met dikke bodem tot ze glazig zijn (de boter niet te bruin laten worden). Voeg de bloem voorzichtig toe. Roer stevig met een garde tot de bloem en de boter volledig vermengd zijn. Neem de pan van het vuur en laat het mengsel (de roux) een half uurtje afkoelen. Bereid in die tijd de croutons en de bouillon. Snijd het brood zonder korstjes in dobbelsteentjes en bak ze in de koekenpan in wat boter of olie goudbruin. Houd ze warm. Maak op de bekende wijze bouillon, zet de pan met de roux weer op een laag vuur. Giet de kokende bouillon er beetje bij beetje bij, onder krachtig roeren met de garde. Laat de gebonden soep onder voortdurend roeren zachtjes koken, voeg nu de kaas, mosterd en het citroensap toe. Voeg peper en zout toe naar smaak. Neem de pan van het vuur en voeg nu de room toe. Schep de soep in de soepkommen en strooi de bieslook erover. De croutons kunt u er het beste apart bij serveren, dan blijven ze het langst knapperig.

## **Kabeljauwballetjes in zoetzure saus.**

Chinees

### Ingrediënten:

400 g kabeljauw, vers of diepvries  
2 visbouillontabletten  
1 ei  
1½ el maïzena  
0, el rijstwijjn  
1 tl gemberpoeder  
zout en peper naar smaak  
4 el bloem  
4 el olie  
1 pot Chinese zoetzure saus met groenten (350 g)  
2 dl gezeefde tomaten  
50 g taugé

keukenpapier en keukenmachine

### Vorbereiding:

Gebruikt u diepvries kabeljauw laat hem dan in c.a. 3 uur ontdooien. In een pan 1 liter water met de visbouillontabletten aan de kook brengen. Kabeljauw wassen, met keukenpapier droogdeppen en fijnhakken of in een keukenmachine pureren. In een kopje ei loskloppen. Doe de kabeljauw, ei, maïzena, rijstwijjn, gemberpoeder, zout en peper in een kom. Goed door elkaar mengen. Van dit mengsel c.a. 24 balletjes ter grootte van een walnoot vormen. Aan de bouillon visballetjes toevoegen en in c.a. 4 minuten zachtjes gaar koken. Visballetjes uit de pan nemen en laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.

### Bereiding:

In een diep bord bloem strooien. Visballetjes erdoor wentelen. In een koekenpan olie verhitten. Visballetjes in c.a. 5 minuten rondom lichtbruin bakken. Intussen in een steelpan de saus met de gezeefde tomaten verwarmen. Taugé erdoor roeren en c.a. 1 minuut mee verwarmen. De saus in een schaal schenken en de hete visballetjes erin leggen. Serveren met mie of rijst.

### **Kabeljauwfilet in bladerdeeg.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

8 plakjes diepvries bladerdeeg  
1 rode paprika  
2 uien  
15 g boter of margarine  
2 el fijngeknipte verse dille of 2 theelepels gedroogde dille  
1 el fijngeknipte peterselie  
zout en peper  
2 à 3 el crème fraîche  
400 g kabeljauwfilet, vers of diepvries  
1 ei (voor het bestrijken)

Bereiding:

Rol het ontdooide deeg uit op een bebloemde aanrecht tot een lap met een dikte van 2 cm. Snijd hier 2 x 4 keer de vorm uit van een vis; de onderste plak moet groter zijn dan de bovenste. Maak het uzelf niet te moeilijk, teken van te voren een heel eenvoudig visje met grote lijnen en snijd dat na van het deeg. Laat de deeg vissen rusten op een koele plaats. Maak ondertussen de vulling. Maak de paprika schoon en snijd ze in blokjes. Pel de uien en snipper ze fijn. Verhit de boter en stoof hierin de ui tot deze glazig is geworden. Voeg de dille, paprika, peterselie, zout en peper toe. Breng het op smaak met crème fraîche. Laat de kabeljauwfilet licht ontdooien en verdeel deze in 4 porties. Leg de onderkanten van de deegvissen op een natgemaakt bakblik. Leg op elk onderkant een portie kabeljauw met een gedeelte van het champignonmengsel. Dek de vis af met de bovenkant van de deegvis. Druk de randen van de deegvissen goed aan en bestrijkt ze met wat losgeklopt ei. Bak ze in een voorverwarmde oven van 225°C of gasovenstand 5-6 gedurende circa 20 min.

### **Kalfsvlees-goulash.**

Hongaars.

Ingrediënten voor 2 personen:

400 g kalfslappen  
zout en peper  
1½ el boter  
1 grote ui  
2 el paprikapoeder  
150 g wortels  
1 pakje tomatensaus (voor 0,25 liter saus)  
3 dl water  
1 dessertlepel kummelzaad

Bereiding:

Snijd het vlees in vierkante stukjes van ongeveer vier bij vier centimeter. Bestrooi het met zout en peper. Verhit de boter in een braadpan en bak de stukken vlees aan alle kanten bruin, hal het vlees uit de pan. Snipper de ui en fruit deze even in de boter. Voeg de paprikapoeder toe en bak alles nog even 3 min. op een zacht vuur. Snijd de wortels in plakken van ongeveer 2 cm dik. Voeg deze toe aan het paprikapoeder-uienmengsel. Laat de wortels even meebakken, voeg dan het vlees weer in de pan en giet de sauspoeder over het geheel. Voeg het water toe en roer alles tot de sauspoeder is opgelost. Zet de deksel op de pan en laat alles zachtjes pruttelen tot het vlees gaar is. Dit duurt ongeveer 1 uur. Giet nog wat water bij de saus als die te dik wordt. Roer de kummelzaad door de goulash. Serveer het gerecht met mie of rijst.



### **Kalkoen madras met koriander.**

India

Ingrediënten voor 4 personen:

500 g kalkoenfilet in kleine stukjes snijden.  
1 kleine aubergine ( ± 175 g ) in stukjes snijden.  
3 el olie  
1 pot Indiase saus  
1 blikje kokosmelk ( ± 165 ml)  
zout en (cayenne)peper  
10 takjes koriander

Verhit de olie en bak hierin de stukjes kalkoen in ± 5 min bruin. Aubergine erdoor scheppen en nog eens ± 5 min bakken. De Indiase saus en de kokosmelk erdoor roeren. Nogmaals ± 5 min verwarmen. Op smaak brengen met zout en (cayenne)peper. De takjes koriander erboven fijn knippen. Serveren met witte rijst.

### **Kalkoenhaasje met fruit.**

Frans

Ingrediënten voor 2 personen:

1 of 2 kalkoenhaasjes  
1 mango  
5 blauwe pruimen  
5 witte druiven  
1 tl citroensap  
1 dl appel- of vruchtensap  
1 ui  
1 tl kerrie  
1 tl gemberpoeder  
20 g boter of margarine  
zout en peper

Bereiding:

Bestrooi het kalkoenhaasje met zout en peper. Verwarm de boter in een pan en bak hierin de kalkoen rondom bruin (± 4 minuten aan iedere kant). Voeg de gehakte ui met kerrie toe en fruit dit mee. Vervolgens de gehalveerde mango in partjes, de ontpitte pruimen en druiven, het vruchtensap, de gemberpoeder en verwarm dit gedurende ± 5 minuten. Maak de saus op smaak af met peper en gaarneer met de overige mango in partjes. Serveer hierbij bloemkool en gebakken krieltjes.

Tip:

Vervang de mango door abrikoos of perzik en de pruimen door blauwe druiven.

## **Kalkoentournedos met paprikasaus.**

Frans

Ingrediënten voor 4 personen:

4 kalkoentournedos

½ rode paprika

½ groene paprika

½ gele paprika

peterselie

1 teentje knoflook

2 el chili saus of hotketchup

½ dl rode wijn

2 el slag- of koffieroom

25 g boter of margarine

zout en peper

Bereiding:

Bestrijk de kalkoentournedos aan de vleeszijde met de saus. Verwarm de boter in een pan en bak hierin de kalkoen aan beide zijden bruin. (± 3 minuten aan iedere kant). Snijd de groene en gele paprika klein en maal de rode paprika in een keukenmachine fijn. Neem de kalkoen uit de pan en houd deze warm. Voeg de paprikablokjes toe en bak deze even mee. Blus met de wijn en de paprikamoes en laat dit even inkoken. Voeg al roerende de room toe en daarna de kalkoentournedos. Verwarm het geheel nog ± 7 minuten, en maak het gerecht op smaak af met zout en peper. Bestrooi het geheel met de fijngeknipte peterselie en fijngesneden knoflook. Serveer hierbij witte rijst vermengd met maïskorrels. Daarbij smaakt ijsbergsla met fruit uitstekend.

## **Kip-borrelhapjes.**

Ingrediënten:

500 g kipfilet

1 blikje maïs (nettogewicht ± 340 g)

1 banaan

1 el citroensap

2 el olie

1 zakje tacokruiden

hot pepper sauce, flesje

zout

32 loempiavellen

frituurvet/-olie

Bereiding:

Kipfilet in hele kleine stukjes snijden. In een zeef maïs laten uitlekken. Banaan in hele kleine stukjes snijden. Met citroensap besprenkelen. In koekenpan olie verhitten. Kip ± 3 min bakken.

Erdoor roeren: tacokruiden, maïs en banaan. Op smaak brengen met enkele druppels saus en zout.

Mengsel laten afkoelen. Intussen loempiavellen ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. 8

loempiavellen in telkens 6 stukjes snijden. 24 loempiavellen schuin doorsnijden (= 48 driehoekjes). In midden van elke driehoek klein stukje loempiavel leggen. Telkens beetje kipmengsel erop scheppen.

Elke driehoek voorzichtig oprollen. Punten bij elkaar knopen. Intussen vergiet bekleden met

keukenpapier. In frituurpan vet/olie verhitten tot 175°C. (vet/olie is heet als erin gelegd brood begint te bruisen). Plakjes met 4 tegelijk in ± 3 mm. goudbruin en knapperig frituren. Met schuimschaan in

vergietschaan en laten uitlekken. Serveer er een Thaise zoetzure chilisaus bij.

## **Kische Loraine.**

Frans

Ingrediënten voor 8 personen:

5 à 6 vellen diepvries bladerdeeg.

250 g ham.

300 g kaas.(150 g gruyère kaas en 150 g boerenkaas).

4 eieren.

2½ dl slagroom.

kruiden naar smaak: nootmuskaat, peper, zout, cayennepeper.

Bladerdeeg op aanrecht uitrollen en hiermee de schaal bekleden. Ham snipperen en even bakken in de boter (± 2 mm.), laten afkoelen. Slagroom en de eieren op kamertemperatuur; hierna de room, eieren en de kruiden flink luchtig kloppen. Gaatjes in de vellen prikken, ham erop, dan hierboven de geraspte kaas en daaroverheen de geklopte slagroom met de eieren. Bakken op de onderste richel: 30 min op temp. Bakken op de bovenste richel: 20 min op temp.

Kan warm of koud gegeten worden met een frisse salade (rauwkost).

## **Kleurig rijstgerecht.**

Indonesië

Ingrediënten voor 4 personen:

1 à 2 el olie

1 prei

50 g gekookte ham

4 eieren

1 klein potje doperwtjes of 125 g diepvries doperwtjes

¼ witte kool of rest beetgaar gekookte kool

zout en peper

1 rode paprika

400 g gare rijst

100 g taugé

50 g veldsla

1 à 2 el ketjap manis

1 à 2 tl sambal oelek

Bereiding:

Verhit de olie in een royale braadpan. Maak de prei schoon en snijd deze in dunne ringen. Bak de preiringen in de hete olie. Snijd de ham in reepjes en voeg deze toe. Klop de eieren los met zout en peper en laat dit mengsel rusten. Laat de doperwtjes uit het potje uitlekken of laat de diepvries doperwtjes op keukenpapier ontdoien. Maak de kool schoon en schraaf deze heel fijn. Maak de paprika schoon en snijd deze in dunne reepjes. Voeg de groenten toe en bak ze 1 à 2 min. onder regelmatig omscheppen mee. Voeg het eimengsel toe en laat de massa op een lage warmtebron onder regelmatig omscheppen stollen. Doe de gare rijst erbij en laat de rijst goed doorwarmen. Was de taugé en de veldsla en laat deze goed uitlekken. Voeg op het laatste moment de taugé en veldsla toe en breng het gerecht op smaak met ketjap manis en sambal oelek.

### **Knolselderijsalade.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 selderijknol van ± 500 g  
2 el citroensap  
1 appel, Granny Smith  
1 grote wortel of een stuk winterwortel  
25 g walnoten  
1½ dl. mayonaise  
zout en peper  
2 el gesneden bieslook

Bereiding:

Schil en was de knol, en rasp hem grof. Bedruppel de selderij met het citroensap. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Rasp de appel. Was de wortel en rasp deze ook. Hak de walnoten fijn. Meng alle ingrediënten in een kom, en laat de salade tenminste een uur in de koelkast rusten. Proef de salade en breng die zondig op smaak met citroensap, zout en peper. Garneer met bieslook.

### **Komkommer met azijn.**

Surinaams

Ingrediënten voor 4 personen:

Benodigdheden:

1 komkommer  
2 el azijn  
1 tl zout  
3 brokjes Chinese kandijnsuiker  
warm water

Bereiding:

Komkommer wassen en in dunne plakken snijden of schaven. De Chinese kandijnsuiker eerst fijn slaan. Azijn, zout en suiker er overheen strooien. De komkommer overgieten met warm water en ± 15 min. laten staan.

### **Kousenband met aardappelen en masala.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

Benodigdheden:

400 g kousenband.  
200 g aardappelen.  
½ ui 1 teentje knoflook.  
stukje Madam Jeannette  
1 el garam masala  
1 tl tomatenpuree  
ve-tsin  
½ kippenbouillontablet  
zout  
2 eetlepels olie

Bereiding:

Maak de kousenband schoon en snijd ze in stukjes. Schil de aardappels en snijd ze in stukjes. Snipper de ui fijn evenals de knoflook en de peper. Fruit de ui in de hete olie en voeg knoflook en peper toe. Voeg masala toe en laat die even meebakken. Doe de aardappelen in de pan en goed door het kruidenmengsel roeren. Kousenband, tomatenpuree, ve-tsin en bouillonblokjes toevoegen. De inhoud van de pan omscheppen en 5 min. zonder deksel verwarmen. Deksel op de pan leggen, vuur laag draaien, kousenband en aardappelen in 15 minuten gaar laten worden.

### **Kousenband met ui.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 ui  
300 g kousenband, of sperziebonen  
2 el boter of margarine  
1 maggiblokje  
peper  
nootmuskaat

Vorbereiding:

Ui snipperen. Kousenband wassen en uiteinden verwijderen. In zeer schuine stukjes van 1,5 cm snijden.

Bereiding:

Boter verhitten. Ui ± 3 min. zacht bakken. Kousenband, 1 dl water en maggiblokje toevoegen. Met deksel op pan in ± 15 min. beetgaar koken. Op smaak brengen met peper en nootmuskaat.

### **Lamsgerecht - Tagine.**

Marokko.

Ingrediënten voor 4 personen:

700-800 g lamsbout zonder been  
3 uien  
3 groene chilipepers  
3 kleine courgettes  
2 appelen  
stukje knolselderie  
2 middelgrote gepelde tomaten  
75 g margarine  
2 el kerrie  
2 el bloem  
bouillon, van tablet  
zout  
4 el room

Bereiding:

Snijd het lamsvlees in even grote dobbelsteentjes. Hak alle groenten geschild klein. Verhit de margarine in een pan, braad het vlees erin aan, strooi de kerrie, vermengd met de bloem erover, roer dit door, doe alle groeten erbij en smoor alles met een deksel. Doe er zoveel bouillon bij dat alles half onder staat en smoor tot het geheel gaar is. Voeg zout toe, giet de room erover en warm even door zonder te koken. Serveer er gekookte rijst bij, vermengd met veel rozijnen en in margarine met zout gebakken amandelen.

### **Maanzaadbolletjes met krab en asperges.**

Ingrediënten voor 4 personen:

4 maanzaadbolletjes  
25 g roomboter  
4 blaadjes lolo bionda (slasoort)  
200 g krabvlees vers of uit blik, (of krab fantasie)  
16 groene asperges, (vers gekookt of uit blik)  
4 el cocktailsaus, (uit potje)

Bereiding:

Besmeer de broodjes met roomboter. Leg op de onderste helft van het bolletje een blaadje lolo bionda. Verdeel de stukjes krab over de sla en leg hier op 4 groene asperges. Schep in het midden van het broodje 1 el cocktailsaus en klap ze dicht.

### **Macaronisalade.**

Italiaans.

Ingrediënten voor 4 personen:

250 g macaroni, gekookt en afgespoeld  
200 g cervelaatworst in dunne plakjes gesneden  
3 zure augurken, fijn gehakt  
12 gevulde groene olijven, fijn gehakt  
1 ui, fijn gesnipperd  
100 g belegen Goudse kaas, geraspt

voor de saus:

4 el olie  
2 el ketchup  
3 el azijn  
1 snuf suiker  
zout en peper  
3 el verse (of uit de diepvries) groene kruiden

Bereiding:

Meng de eerste zes ingrediënten in een slakom. Meng ook de sausingrediënten in een kom en voeg deze aan de salade toe. Roer alles goed door elkaar. Serveer deze kruidige salade met stokbrood en boter.

### **Maïs met krabsalade.**

Ingrediënten voor 4 personen:

1 blik krab  
1 blik maïs (225 g)  
100 g gekookte rijst  
½ rode paprika in dunne reepjes gesneden

voor de dressing:

2 el olie  
1 el mayonaise  
1 el citroensap  
2 druppels tabascosaus  
1 snuf suiker  
zout en peper.

verder nog:

100 g krabsticks.

Bereiding:

Giet het vocht van de krab weg en verwijder de eventueel harde stukjes kraakbeen. Meng de krab met de maïs, rijst en de reepjes paprika. Meng de ingrediënten voor de dressing en schep ze door het krabmengsel. Doe de salade in een ondiepe schotel en leg er hier en daar de krabsticks bovenop. Serveer bij dit voorgerecht brood en boter. Deze salade is ook heerlijk als hoofdgerecht.

## **Masalakip.**

Surinaams / Hindoestaans

Ingrediënten voor 4 personen:

2 kippenpoten of 4 drumsticks

azijn

zout

½ ui

1 teentje knoflook

1 stukje verse chilipeper

1 tl garam masala

1 tl tomatenpuree

½ kippenbouillontablet

1 mespunt ve-tsin

1 el donkere sojasaus

water

enkele takjes selderij

boter of olie om te braden

Bereiding:

Kippenpoten ontdoen van vel, goed wassen eventueel met azijn. Kip licht zouten. Ui fijn snipperen, knoflook en peper fijnwrijven. Ui fruiten in de hete die, knoflook en peper toevoegen evenals de masala. Voeg de kip toe en laat deze onder af en toe keren in ± 10 min bruin bakken. Voeg tomatenpuree, bouillontablet, ve-tsin, sojasaus en water toe. Doe de deksel op de pan en laat de kip gaar stoven. Als het vocht in de pan dreigt te verdampen iets water toevoegen. Er moet voldoende vocht overblijven om de roti eventueel in te dopen. Vlak voor het opdienen de fijn gesneden selderij toevoegen.

## **Merluza al horno.**

Spaanse aardappelschotel.

Ingrediënten voor 4 personen:

800 g vastkokende aardappelen

2 flinke uien

1 à 2 teentjes knoflook

15 g boter

1 blik (450 g) gepelde tomaten

75 g zwarte olijven zonder pit

eventueel 1 blikje ansjovisfilets

2 à 3 tl gedroogde tijm of 6 takjes verse tijm

boter voor het invetten

400 g kabeljauw, vers of diepvries

2 dl visbouillon van tablet

peper

Voor de garnering:

takje verse tijm, peterselie en olijven

Bereiding :

Schil de aardappelen, was ze en schaf ze in dunne plakjes. Pel de uien en de knoflook en snijd ze klein, Snijd de olijven fijn (laat er 6 a 8 heel voor de garnering). Verhit de boter en fruit hierin de ui en de knoflook glazig, niet bruin. Voeg de inhoud van het blik gepelde tomaten, de fijngesneden olijven en de tijm toe. Voeg, als u er van houdt, ook de uitgelekte en afgespoelde ansjovisfilets toe. Breng de saus aan de kook en laat deze 15 min. zachtjes pruttelen. Laat de diepvriesvis ontdooien, Dep de vis droog en snijd deze in blokken. Vet een ovenschaal goed in en schenk hierin een laagje saus. Leg hierop de helft van de dunne plakjes aardappel en daarop de helft van de vis. Vervolgens weer een laagje saus, plakjes aardappel, blokjes vis en wederom een laagje saus. Breng de visbouillon aan de kook en schenk deze in de schaal. Strooi naar smaak peper (uit de molen) over het gerecht. Plaats de schotel gedurende 35-40 min, in een voorverwarmde oven van 200°C of gasovenstand 4. Dek het gerecht de helft van de oven tijd af met aluminiumfolie. Zo voorkomt u dat het uitdroogt. Gameer met tijm, peterselie en olijven. Lekker met kropsla, tomaten en uiringen.

### **Mexicaanse aardappelen uit de oven.**

Mexicaans.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 groene paprika  
1 ui  
2 el boter  
1 el chilipoeder  
1 blikje tomatensoep (295 g)  
3/4 dl water  
500 g aardappelen  
50 g geraspte kaas

Bereiding:

Voorverwarmd de oven op 175°C. Was de paprika, verwijder zijn steel en pitjes en snijd hem in kleine blokjes. Snipper de ui. Verhit de boter in een koekenpan en fruit de stukjes paprika en ui hierin. Roer de soep en het water door het paprika-uimengsel. Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken. Beboter een oven schaal en leg de helft van de aardappelen op de bodem. Giet hierover de helft van het groenten en tomatensoepmengsel plus de helft van de kaas. Verdeel vervolgens de tweede helft van de ingrediënten op elkaar. Bedek de schaal met aluminiumfolie. Bak eerst anderhalf uur met deksel: dan een minuut of twintig zonder. Geef plakjes ham bij dit gerecht, en frisse sla.

### **Mexicaanse Café Especial**

Ingrediënten voor 1 kopje

In een kopje, sterk gezette koffie schenken. 2 el koffielikeur (kalua) erdoor roeren.  
Toef stijfgeklopte, gezoete slagroom erop scheppen. Garneren met mokkaboontjes.

### **Mexicaanse riblappen.**

Mexicaans.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 tl zout  
1 tl tijm  
2 el chilipoeder  
600 g riblappen  
1 teen knoflook  
1 gesnipperde ui  
2 à 3 el olie.  
1 blik tomaten met sap (400 g)  
1½ dl rode wijn  
1 blikje tomatenpuree

Bereiding:

Meng zout, tijm en chilipoeder in een klein schaaltje. Wrijf de riblappen met dit mengsel in. Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees aan alle kanten bruin. Haal het vlees uit de pan en bak de uisnippers en het knoflookteentje in het overige vet. Als de uisnippers zacht zijn, voeg het vlees weer toe. Voeg de tomaten en de rode wijn toe en laat het geheel nog een uur of twee heel zachtjes sudderen. Als het vlees gaar is, haal het uit de pan en meng de tomatenpuree door het overige vocht om een saus te maken. Breng de saus zonnig op smaak met meer zout, peper en chilipoeder.



### **Moksi alesi met rijst en gele pesi.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

100 g gedroogde garnalen \*  
300 g zoutvlees \*  
1 kleine ui  
1 vleestomaat  
1½ dl olie  
1 maggiblokje  
peper  
nootmuskaat  
100 g spliterwten (gele pesi) \*  
300 g Surinaamse rijst  
1 Madam Jeannette peper \*  
1 rijpe bakbanaan

Bereiding:

Garnalen uitzoeken en wassen. In heet water ± 10 min. weken. Intussen in 2,5 dl water zoutvlees ± 8 min. zachtjes koken. Ui snipperen. Tomaat wassen en in stukken snijden. Zoutvlees uit pan scheppen. Zoutvlees in stukjes snijden. Garnalen afgieten. In braadpan 1 dl olie verhitten.

Toevoegen:

ui, garnalen, zoutvlees, tomaat, maggiblokje, snufje peper en snufje nootmuskaat. ± 5 min. zachtjes bakken, af en toe roeren. Intussen spliterwten afspoelen. 7,5 dl water en spliterwten aan vleesmengsel toevoegen. Met deksel op pan ± 15 min. zachtjes stoven. Intussen in zeef rijst wassen tot water helder ziet. Rijst door zoutvleesmengsel scheppen. Aan de kook brengen. Tegen de kook aanhouden. Madam Janet erop leggen. Met deksel op pan zachtjes in nog ± 20 min. gaar koken, tot al het vocht is opgenomen. Tussentijds 1x omscheppen. (Madam Janet er even uitnemen zodat de peper niet stuk gaat, anders wordt het gerecht erg heet). Bakbanaan pellen en in plakjes van ± 1/4 cm snijden. In koekenpan ½ dl olie verhitten. Plakjes banaan afzonderlijk erin leggen. In ± 4 min. lichtbruin bakken. Halverwege keren. Rijstmengsel overdoen in schaal. Banaan erop rangschikken. Lekker met rode bietjes (potje) en komkommersalade. \* Te koop in toko's en Surinaamse winkels.

### **Molsla met gebakken spekjes en mosterddressing.**

Frans.

Ingrediënten:

200 g molsla = paardenbloem (of frisée)  
200 g rauw ontbijtspek, in reepjes  
1 gesnipperde ui  
4 el wijnazijn  
2 tl mosterd  
1 snufje suiker

Bereiding:

Verdeel de sla over de 4 borden. Bak het ontbijtspek. Voeg de ui toe en bak hem ca. 3 min. Verdeel het spek ui mengsel over de salade. Roer het aanbaksel los met 1 dl water en voeg azijn, mosterd en suiker toe. Laat de dressing inkoken en maak opsmaak met peper. Schep de warme dressing op de salade en serveer direct.

## **Mosselpotjes.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

200 g gekookte mosselen (eventueel uit diepvries)  
75 g boter  
3 el broodkruim  
1½ tl tomatenpuree  
1 teen knoflook  
2 el fijngeknipte peterselie  
1 mespunt paprikapoeder  
zout en peper

Bereiding:

Meng de zachte boter met alle overige ingrediënten (behalve de mosselen). Verdeel de helft van het botermengsel over 4 ovenvaste potjes en leg hier de (ontdooide) mosselen op en vervolgens de rest van de boter. Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden. Serveer met stokbrood.

## **Oignon Monegasque - Zilveruitjes speciaal.**

Dit heerlijke bijgerecht uit de Provence in Frankrijk, dat naar verluid van Monégasques origine is, is een perfecte begeleider voor koude vleesgerechten, een paté of zelfs een simpele rauwkostschotel.

Ingrediënten:

1 potje z.z. zilveruitjes  
3 el sherry  
5 el tomatenketchup  
0,5 tl suiker  
1 tl hot chilisaus (b.v. tabasco)  
1 klontje boter (5 g)  
1 laurierblad  
1 snufje tijm  
peper en zout naar smaak

Bereiding:

Giet de zilveruitjes af, maar vang het vocht op. Doe de overige ingrediënten en 1 el van het opgevangen z.z. vocht in een pannetje (liefst met dikke bodem), breng aan de kook en doe er de zilveruitjes bij. Laat nu alles zachtjes 45 minuten koken totdat de saus is ingekookt tot een dikke geleachtige brij. Haal het laurierblad uit de saus en laat alles afkoelen.

## **Okro brave met tomtom van bananen.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

100 g runder- of kippenpoulet

100 g gedroogde vis

½ ui

2 el olie

1 teen knoflook

1 stukje Madam Jeannette

100 g tayer

200 g cassave

100 g tayerblad

100 g okra's

2 tomaten

¾ liter water

2 kippenbouillontabletten

enkele takjes selderij

1 groene bakbanaan

kokosmelk

Bereiding:

Was de gedroogde vis, leg ze 5 min. in heet water en verwijder de graten. Indien rundvlees wordt gebruikt hiervan eerst bouillon trekken. Maak de volgende ingrediënten schoon en fijn. Ui snipperen, knoflook en Surinaamse peper fijn snijden of wrijven, tayer schillen en in blokjes snijden, cassave schillen en in blokjes snijden, okers uiteinden verwijderen en in stukjes snijden, tomaten velletjes eraf halen en in stukjes snijden, selderij fijnsnijden of knippen, banaan schillen, schoonschrapen en raspen. Fruit de ui in hete olie. Voeg knoflook en peper toe. Geweekte en schoongemaakte vis aan kruidenmengsel toevoegen en even meebakken. Kippenpoulet meebakken. Voeg tayer, cassave, okers en tayerblad toe, goed roeren.

Stukjes tomaat toevoegen, evenals water en bouillontabletten. Als de soep kookt, vlokken geraspte banaan erin laten glijden. Laat de soep doorkoken tot alle ingrediënten gaar zijn 30 minuten. Voeg op het laatst de fijngesneden selderij toe (2 minuten meekoken). Maak de soep af met wat kokosmelk.

## **Omelet met ham, paprika en courgette.**

Lunchgerecht

Ingrediënten voor 4 personen:

2 pakjes Italiaanse kruidenmix

1 pakje paprikamix

8 eieren

1/4 liter melk of room

2 kleine courgettes (ca. 200 g per stuk)

1 teen knoflook uit de knijper.

1 dikke plak ham à 150 g

zout en versgemalen peper

olie

Bereiding:

Klop de eieren met de melk of room los en voeg de peper, het zout en de Italiaanse kruidenmix op twee eetlepels na toe en roer het door. Snijd de courgettes in plakken. Bak 2 omeletten als volgt. Laat wat olie in een kleine koekenpan heet worden en verdeel de helft van de courgettes en de knoflook over de pan en bak dit in 2 min lichtbruin. Zet het vuur laag en giet de helft van het eimengsel erbij. Doe de deksel erop en laat het eimengsel stollen. Laat de omelet voorzichtig op een schaal glijden, en verwarm ze in de oven. Laat vervolgens de helft van de paprikamix en 1 eetlepel achtergehouden Italiaanse kruidenmix plus de helft van de in blokjes gesneden ham in de koekenpan warm worden, verdeel dit over de omelet en vouw deze dubbel. Doe hetzelfde voor de tweede omelet.

## **Osso Buco.**

Italië

Ingrediënten voor 4 personen:

2 kg kalfsschenkel in dikke schijven  
75 gr margarine  
3 uien  
3 wortelen  
½ knolselderij  
2 knoflooktenen  
zout  
versgemalen peper  
bloem  
8 el olijfolie  
5 dl bouillon (van tablet)  
¼ liter witte wijn  
1 blikje gepelde tomaten  
3 el gehakte tuinkruiden  
½ kopje gehakte peterselie  
geraspte citroenschil

Bereiding:

Bind een draad om de stukken vlees als ze wat groot zijn, zodat ze niet uit elkaar vallen. Verhit de margarine in een grote pan en bak hierin al roerend, de kleingesneden uien, wortelen, knolselderie en de geperste knoflook. Wrijf het vlees in met een mengsel van zout en peper en wentel het door de bloem. Verhit de olijfolie in een pan en braad de schenkel aan alle kanten aan. Leg ze op de groenten, giet de bakolie, de bouillon en de wijn erbij, doe de fijngesneden tomaten erbij, strooi de kruiden erover en laat alles met een deksel zacht sudderen. Dat kan op het fornuis of in de oven, bijvoorbeeld in een aardewerk ovenschotel. Leg het vlees als het gaar is op een verwarmde schaal met de groenten eromheen en strooi over het vlees het mengsel van peterselie, fijngehakte knoflook en citroenschil. Geef er spaghetti bij en rode wijn.

## **Paddenstoelenpakketjes.**

Bijgerecht

Ingrediënten voor 4 personen:

100 g shiitake, in plakjes  
100 g grotchampignons, in plakjes  
1½ dl bouillon (van tablet)  
1 el fijngehakte dragon  
1/4 spitskool in reepjes  
1 eidooier, losgeklopt  
4 plakjes (roomboter) bladerdeeg  
zout en peper

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 180°C. Bakplaat bekleden met bakpapier. Plakjes bladerdeeg uitspreiden en in ± 5 min. laten ontdooien. Bouillon aan de kook brengen. Paddenstoelen en spitskool toevoegen. Al roerende bouillon laten verdampen. Van vuur af dragon erdoor roeren. Laten afkoelen. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel over midden van plakjes deeg verdelen. Randen met water natmaken. Plakjes schuin dubbelvouwen en randen met vork aandrukken. Bovenkant bestrijken met eidooier. Pakketjes op bakplaat leggen. In midden van oven in ± 20 min. goudgeel en gaar bakken.

## **Paddenstoelenragout met rosbeef.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

20 g gedroogde eekhoortjesbrood  
500 g rosbeef  
250 g kleine champignons  
1 ui  
1 bekertje crème fraîche  
2½ dl bouillon (van tablet)  
6 el olie  
3 el allesbinder  
2 el cognac  
3 el geknipte bieslook  
zout en peper

Bereiding:

Eekhoortjesbrood onder de kraan wassen en in de bouillon laten weken. Rosbeef in reepjes snijden en in drie keer in steeds 2 el olie aanbraden. Het vlees uit de pan halen en met zout en peper bestrooien. Ui snipperen en in het braadvet glazig laten worden. Champignons schoonborstelen, bij de ui voegen en korte tijd bakken. Eekhoortjesbrood samen met de bouillon bij de champignons voegen. De crème fraîche in de pan scheppen en de saus al roerend aan de kook laten komen. De allesbinder over de saus strooien en de saus al roerend laten binden. Met zout, peper en cognac op smaak brengen. Het vlees door de saus roeren en de ragout met bieslook bestrooien.

## **Paëlla 1.**

Spaans.

Recepten voor paëlla variëren in Spanje van streek tot streek. U kunt er allerlei soorten vis of schaaldieren voor gebruiken. Dit hangt af welke soorten er in de tijd van het jaar te verkrijgen zijn. Er bestaat ook een variant met kip.

Ingrediënten voor 4 personen:

olijfolie om in te bakken  
1 grote ui, gepeld en klein gesneden  
1 teen knoflook, geperst en vermengd met ½ tl zout  
100 g ongerookt spek, zonder zwoerd, in blokjes gesneden  
1 groene of rode paprika, zonder zaadjes of zaadlijsten, klein gesneden  
225 g langkorrelige rijst  
5 dl kippenbouillon  
versgemalen zwarte peper  
1/4 tl saffraanpoeder  
250 g gefileerde magere vis, zonder vel in blokjes gesneden  
250 g gekookt kippenvlees in blokjes gesneden  
100 g gepelde garnalen  
om af te maken:  
8 ongepelde gekookte garnalen  
8 gekookte mosselen nog in schaal  
4 partjes citroen

Bereiding:

Verwarmd 2 el olie in een diepe vuurvaste stoofpot. Laat hierin ui en knoflook zachtjes 5 min fruiten. Voeg dan spek en peper toe en laat alles nog 5 min bakken. Doe er de rijst bij en laat deze al roerend 1 tot 2 min zachtjes meebakken, net totdat de rijst van kleur verandert. Roer er nu de warme bouillon, zwarte peper en saffraan door en breng dit aan de kook. Voeg er dan de vis bij, sluit de pan goed af en zet deze gedurende 20 tot 25 min in een warme oven (190 C of gascijfer 3/4 ) tot de rijst gaar is en het grootste deel van het kookvocht is opgenomen. Voeg nu het kippenvlees en de gepelde garnalen toe, dek de pan weer af en zet haar weer terug in de oven. Laat alles nog 10 min door en door warm worden. Voeg peper en zout naar smaak toe en schep de paëlla in een verwarmde schaal. Leg er de ongepelde garnalen en mosselen op en garneer de schaal met partjes citroen.

## **Paëlla 2.**

Spaans.

Ingrediënten voor 4 personen:

250 g hamlapjes  
4 kleine kippenbouten  
zout en peper  
2 uien  
1 rode paprika  
1 dl olie  
2 tenen knoflook  
300 g droogkokende rijst  
6 dl kippenbouillon (pot)  
1 envelopje saffraan of 2 tl koenjit  
1 tl paprikapoeder  
8 mosselen  
100 g inktvisringen  
8 gamba's of 50 g garnalen  
1 citroen  
150 g diepvries doperwten

Bereiding:

Hamlapjes in dobbelstenen snijden. Vlees en kip bestrooien met zout en peper. Uien in ringen snijden. Paprika in stukjes snijden. In braadpan of paëllapan olie verhitten. Knoflook erboven uitpersen. Vlees en kip toevoegen. In  $\pm 5$  min. rondom bruin bakken. Ui en stukjes paprika toevoegen en  $\pm 3$  min. meebakken. Rijst toevoegen en al roerend  $\pm 2$  min. meebakken. Bouillon erover schenken. Saffraan en paprikapoeder erdoor roeren. Met deksel op pan rijst  $\pm 10$  min. koken. Intussen mosselen, inktvis en gamba's afspoelen. Citroen in partjes snijden. Doperwten door rijst scheppen. Mosselen, inktvisringen en garnalen erop leggen. Met deksel op pan rijst in nog  $\pm 10$  min. gaarkoken. Garneren met citroen.

## **Palo Borracho. (cake met sherry en chocoladeroom)**

Mexicaans

Ingrediënten voor 4 personen:

45 g zakje gepelde walnoten  
4 plakken cake van 1 cm dik  
6 el medium sherry  
1 bekertje toetje met chocoladeroom (200 g, Mona)  
1/8 liter slagroom  
1 el suiker  
4 toefjes kruizemunt

Bereiding:

4 walnoten achterhouden, rest grof hakken. In 4 schaaltes plak cake leggen. Elk besprenkelen met 1,5 el sherry. Gehakte walnoten erover verdelen. Pudding door elkaar roeren en over schaaltes verdelen en uitstrijken. In de koelkast  $\pm 2$  uur laten intrekken. Slagroom met suiker stijfkloppen. Overdoen in spuitzak met gekartelde spuitmond. Slagroom op pudding spuiten. Gameren met hele walnoot en toefje kruizemunt.

### **Papaja-avocado salade.**

Antilliaanse keuken.

Ingrediënten voor 4-6 personen:

1 rijpe papaja, gehalveerd, ontpit, geschild, in 2½ cm blokjes gesneden  
1 grote avocado, gehalveerd, geschild, in 2½ cm blokjes gesneden  
palmhart uit blik (420 g), uitgelekt, in 6 mm dikke plakken  
2 tomaten, geschild, ontpit, in stukken gesneden  
sap van 1 citroen  
¼ tl zout  
zout  
¼ tl korianderpoeder  
¼ tl all-spicepoeder (piment)  
peper  
1 kop blaadjes waterkers

Bereiding:

Doe de blokjes papaja in een geglazuurd aardewerk of glazen kom met de blokjes avocado, plakken palmhart en stukken tomaat en schep het mengsel losjes om met het citroensap, het zout, koriander en all-spicepoeder en vers gemalen peper naar smaak. Voeg de blaadjes waterkers toe, schep alles weer losjes om en zet de kom afgedekt 2-3 uur voor het gebruik in de koelkast.

### **Paprika crèmesoep.**

Ingrediënten:

40 g boter  
1 ui, fijngehakt  
2 bospeentjes, grof geraspt  
4 paprika's (kleine), rode en groene, in stukjes  
½ tl suiker  
½ tl gedroogde basilicum  
40 gr bloem  
7½ dl bouillon van tablet  
2½ dl witte wijn  
1 dl slagroom  
1 tl paprikapoeder  
2 el gehakte peterselie

Bereiding:

Smelt de boter en fruit de ui, bospeen, paprikastukjes, suiker en basilicum ± 4 min. Voeg de bloem en al roerende scheutje voor scheutje de bouillon en de wijn. Breng de soep steeds tussentijds aan de kook en blijf roeren tot ze weer kookt. De slagroom met wat soep verdunnen en voeg dit dan al roerende aan de soep toe. Maak de soep op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Roer de peterselie erdoor. Direct serveren.

## **Paprika kaastaart.**

Spaans

Ingrediënten voor 8 personen:

100 g bloem  
90 g boter of margarine  
75 g magere kwark  
1 grote ui  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
2 tl kerriepoeder  
4 eieren  
3 el koffieroom  
1 dl melk  
100 g geraspte belegen kaas  
zout en peper

Vorbereiding:

In kom doen: bloem, mespunt zout en 75 g boter. Met 2 messen boter kleinsnijden tot erwtes grootte. Kwark erdoor mengen. Snel tot samenhangende bal kneden. In koelkast c.a. 30 min. laten rusten. Intussen ui fijn snipperen. Paprika's in stukjes snijden. In koekenpan rest van boter verhitten. Ui en kerriepoeder ca. 3 min. zachtjes bakken. Paprika's ca. 3 min. meebakken. Laten afkoelen. Eieren los kloppen met zout en peper. Toevoegen: Koffieroom, melk, kaas en ui - paprikamengsel. Door elkaar mengen. Lage taartvorm van 24 cm doorsnede invetten. Hierin deeg uitdrukken. Ei - paprika mengsel erin scheppen. Afdekken met aluminiumfolie.

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200°C. In het midden van oven paprikataart c.a. 30 min. bakken. Folie verwijderen en taart in nog c.a. 10 min. gaar en goudgeel bakken.

## **Paprika-quiche.**

Frans.

Ingrediënten voor 8 personen:

1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
1 blikje croissantdeeg. (Danerolles, 240 g)  
2 eieren  
2 dl garderoom  
1 tl paprikapoeder  
zout en peper  
extra nodig:  
ingevette vierkante bakvorm (± 21 x 21 cm).

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200°C. Paprika's in ringen snijden. Vorm bekleden met deeg. Eieren loskloppen met garderoom, paprikapoeder, zout en peper. Op deeg paprika rangschikken. Eimengsel erover schenken. In midden van oven quiche in ± 30 min. gaar bakken. Als quiche te donker wordt, afdekken met aluminiumfolie. Laten afkoelen.



### **Peterselie-roomsoep.**

Ingrediënten voor 4 personen:

1 potje runderbouillon  
1 flinke bos peterselie, fijngehakt  
2 dl slagroom  
versgemalen peper.

Bereiding:

Maak de bouillon volgens de gebruiksaanwijzing op het etiket. Voeg peterselie en de room toe aan de soep en breng de soep opnieuw aan de kook. Breng hem zodanig op smaak met wat versgemalen peper.

### **Phulauri.**

Surinaams.

Ingrediënten:

250 g dahl (gele erwten)  
3 teentjes knoflook  
zout  
1 stukje Madam Jeannette  
1 tl komijnzaad.  
frituurolie.

Bereiding:

Erwten wassen en weken. Knoflook en chilipeper schoonmaken en fijnwrijven. Erwten fijnwrijven of fijnmalen en vermengen met de fijngewreven knoflook en peper. De komijnzaad roosteren en toevoegen. Alle ingrediënten goed mengen, zodat een samenhangende massa ontstaat.

Frituurolie warm maken. Van het mengsel balletjes vormen, zo groot als een knikker en bakken in dampend hete frituurolie. De komijnzaad kan eventueel achterwege blijven.

Variatie:

Vermeng de helft van het erwtenmengsel met fijngewreven sardines uit blik, of haring in tomatensaus.

### **Pie van kip.**

Engels.

Ingrediënten voor 2 personen:

75 g boter  
150 g bloem  
1 tl bloem  
1 tl zout  
3/4 dl water  
50 g geraspte jonge Goudse kaas  
400 g kippenvlees  
150 g soepgroenten  
½ blik geconcentreerde champignons  
2 tl worchestersshiresaus  
1 tl citroensap

Bereiding:

Meng de bloem en het zout samen in een kom. Meng de boter, met behulp van een vork, goed door de bloem (of knijp de boter met uw twee duimen en twee wijsvingers door de bloem). Voeg zoveel water toe tot een samenhangend geheel is verkregen. Laat het deeg op een koele plaats rusten. Snijd de kip zonodig in kleine stukken, meng de kip met de overige ingrediënten in een ondiepe ovenschotel. Rol het deeg op een met bloem bestoven tafel uit en bekleed er de ovenschotel mee. Laat het deeg losjes (het deeg krimpt een beetje in met bakken) bovenop liggen. Maak het met een beetje water langs de rand van de schotel dicht en snijd hier en daar luchtgaten in het deegdeksel. Voorverwarm de oven op 225°C en laat de pie in ongeveer 25 minuten gaar worden.

## **Pindabouillon**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

100 g zoutvlees  
1 kleine ui  
1 el boter of margarine  
1½ kruidenbouillontablet  
2 pimentkorrels  
1 laurierblaadje  
3 takjes selderij  
3 el (Surinaamse) pindakaas

Bereiding:

In steelpan met 1/4 liter water zoutvlees ± 8 min. Zachtjes koken. Intussen ui snipperen. Boter verhitten. Ui ± 3 min. zachtjes bakken. Zoutvlees uit pan scheppen. Kookvocht bewaren. Zoutvlees in stukken snijden. In pan doen: 1 l water, zoutvlees, ui, bouillontablet, pimentkorrels, laurierblaadje en 2 takjes selderij. Met deksel op pan soep ± 1 uur zachtjes tegen de kook aan houden. Met schuimspaan pimentkorrels, laurierblaadje en selderij verwijderen. ± 1 dl bouillon door de pindakaas roeren. Dan pindakaasmengsel door rest van bouillon roeren en laten oplossen. Eventueel op smaak brengen met kookvocht.

## **Pindasoep met taugé en prei.**

Surinaams

Ingrediënten voor 4 personen:

20 g boter  
1 prei, in dunne ringen  
3 el ketjap manis  
1 l kippenbouillon van tablet  
75 g taugé  
6 el pindakaas  
50 gehakte, ongezouten pinda's  
sambal

Bereiding:

Smelt de boter en bak de prei ± 2 min. Voeg ketjap en bouillon toe en breng de soep aan de kook. Laat hem ± 5 min zachtjes koken. Voeg de pindakaas toe en los al roerende op. Kook de taugé ± 1 min. mee. Maak de soep op smaak met zout en sambal  
Serveer direct met geroosterd brood.

## **Pittige bruine bonenschotel.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

3 uien  
1-2 teentjes knoflook  
1 flinke prei  
25 g boter  
2 à 3 tl chilipoeder  
1 grote rookworst of een stuk master-beef  
zout en peper  
3 tl Italiaanse kruiden  
4 el pindakaas  
2 el azijn  
1 el bruine basterdsuiker  
2-3 el ketjap manis  
2 tl sambal  
4 zoetzure augurken  
4 el zilveruitjes  
1 grote en 1 kleine pot bruine bonen  
2 bananen

Bereiding:

Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn. Maak de prei schoon en snij ze in ringen. Verhit de boter en fruit hierin de ui, knoflook en prei goudgeel. Snijd de worst in plakjes en voeg deze samen met de chilipoeder toe aan het mengsel. Bak deze even mee en voeg peper, zout en Italiaanse kruiden toe. Roer de pindakaas los in 2-3 eetlepels warm water en voeg dit samen met de azijn, de basterdsuiker, de ketjap en de sambal toe aan het mengsel. Verwarmd het op een laag vuur. Laat de bonen uitlekken en snijd de augurken in reepjes. Voeg beide samen met de zilveruitjes toe. Snijd de bananen in plakjes. Schep deze op het laatst, dus als de bonen goed warm zijn, door het gerecht. Laat het gerecht nog even goed doorwarmen op een laag vuur. Bouillon in ± 5 min. zachtjes verwarmen. Over 4 borden verdelen. Gameren met toefje selderij.

Master-Beef is gepekeld rundvlees. Te koop in Surinaamse winkels en sommige toko's. U kunt ook pekelvlees (dik gesneden vleeswaar) nemen. Voorkoken is dan niet nodig.

Te koop in toko's, Surinaamse winkels en reformwinkels. U kunt ook pikante pindakaas (met sambal) gebruiken. Piment en laurierblaadje zijn dan niet nodig.

## **Pom.**

Surinaams

Ingrediënten voor 4 personen:

600 g tayer (diepvries)  
2 el suiker  
½ el azijn of sap van ½ sinaasappel  
1 el citroensap  
50 g margarine  
½ bouillontablet  
2 kippenbouten of 4 drumsticks  
zout en peper  
2 teentjes knoflook  
2 el olie  
½ kippenbouillontablet  
stukje laos  
2 el lichte sojasaus  
ve-tsin  
enkele takjes selderij  
½ el tomatenpuree  
2 tomaten  
¼ rode paprika

Bereiding:

Ontdooi de diepvries tayer. Verwijder het vel van de kip. Was de kip onder stromend water, eventueel met wat azijn. Laat de kip uitlekken of dep ze droog met keukenpapier. Fruit de fijngesneden ui in de hete olie. Voeg de fijngesneden of uitgeperste knoflook en peper toe en laat deze even mee fruiten. Doe de kip in de pan en laat deze onder af en toe keren bruin bakken. (10 min). Sojasaus, bouillontablet, ve-tsin en tomatenpuree toevoegen. Voeg geraspte laos toe. Leg de deksel op de pan en laat alles op een laag vuur nog ongeveer 5 min. stoven. Beboter een vuurvaste schaal. Roer de tayer los en vermeng ze met suiker, azijn en citroensap. Smelt de boter in een pan en warm het tayermengsel hierin op. Voeg het bouillontablet toe. (± 5 minuten laten garen). Vul de schaal voor eenderde met het tayermengsel; schik hierop de stukken kip, plakjes tomaat, paprika en eventueel schijfjes ui. Bedek deze vulling met de rest van het tayermengsel, strooi er wat selderij over en bak de pom in een voorverwarmde oven op 220°C gaar ( ongeveer 75 minuten ). Eerste half uur deksel op de schaal. Dan de deksel er af nemen en in het laatste kwartier een mooi bruin korstje op laten komen.

## **Posteleinsalade met roomsaus.**

Frans.

Ingrediënten voor 2 personen:

1/8 liter zure room  
sap van 1 sinaasappel  
Worcestershiresauce  
200 gr postelein  
1 bosje rode radijs, in plakjes  
1 rode appel, in schijfjes  
citraensap  
2 el gewelde rozijnen

Bereiding:

Roer in een slakom een sausje van zure room, sinaasappelsap, zout, peper en enkele druppels worcestershiresauce. Meng de postelein, radijs, appel en rozijnen erdoor. Direct serveren.

## **Preitaart.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

200 g bloem

0,5 tl zout

100 g boter

½ dl koud water

500 g prei

1 el olie

zout en peper

2 el kerriepoeder

2 tl gemberpoeder

150 g ham in blokjes

4 à 5 el (Japanse) sojasaus

1 dl witte wijn

3 eieren

4 kerstomaatjes of 4 kleine tomaten

verder nog:

Quichevorm met een middellijn van 24 cm.

Bereiding:

Doe de bloem, het zout en de boter in een kom. Snijd de boter met twee messen in kleine stukjes.

Roer vanuit het midden het grootste deel van het water erbij. Kneed alles totdat een soepel deeg

ontstaat. Voeg zo nodig nog wat water toe. Verpak het deeg in huishoudfolie en laat het een uur

rusten in de koelkast. Maak intussen de vulling. Snijd de preien in dunne ringen en was deze in een

zeef onder koud stromend water. Verhit de olie en bak de uitgelekte preiringen even met zout, peper,

kerriepoeder en gemberpoeder. Bak de ham ook mee. Voeg de sojasaus toe. Meng alles goed en zet

het vuur uit. Klop de eieren los met de wijn en roer dit mengsel door de preimassa. Beboter de

quichevorm. Rol het deeg uit en bekleed hiermee de vorm. Prik met een vork veel gaatjes in het deeg

en verdeel de preimassa over de deegbodem. Bak de preitaart in het midden van een voorverwarmde

oven van 200°C of gasovenstand 4 gedurende 30-40 minuten.

Garneer met gehalveerde kerstomaatjes.

## **Quiche met salami en tomaat.**

Ingrediënten voor 4 personen:

2 eieren

1 dl slagroom

100 g geraspte belegen kaas

4 plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid

bloem

1 taartvorm, doorsnede 24 cm

2 ons salami, vleeswaar

2 vleestomaten, in stukjes

Bereiding:

Klop de eieren los in een kom met de slagroom, zout en peper. Roer de kaas erdoor. Verwarm de

oven voor op 200°C. Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze uit op een met bloem bestoven

oppervlak tot een ronde lap ter grootte van de taartvorm. Bekleed de taartvorm met het deeg. Verdeel

de salami en de tomaat over de bodem en schenk de roommassa erover.

Bak de quiche in de oven ± 40-50 min. goudbruin en gaar.

## **Rammenassalade met Danish-Blue Dressing**

Ingrediënten voor 4 personen:

75 g Danish-Blue  
1/8 liter zure room  
1 el mayonaise  
300 g rammenas, in dunne plakjes  
4 à 8 sneetjes roggebrood

Bereiding:

Roer de kaas glad met de zure room en de mayonaise en maak de saus op smaak met peper. Verdeel de plakjes rammenas over 4 bordjes en schep de saus erover. Serveer de salade met sneetjes roggebrood.

## **Rode bietensalade met mierikswortelroom.**

Frans

Ingrediënten voor 4 personen:

2 dl zure room  
4 tl mierikswortel (uit potje)  
1 snufje suiker  
250 g gare rode bieten, in blokjes  
2 koude aardappels, in blokjes  
1 rode ui fijngesnipperd  
1 appel in blokjes  
2 hardgekookte eieren  
4 zoetzure augurken, fijngehakt

Bereiding:

Klop in een kommetje de zure room los met de mierikswortel. Maak het sausje op smaak met zout, peper en een snufje suiker. Meng alle ingrediënten door elkaar in een kom.

## **Rode koolsalade.**

Frans

Ingrediënten voor 4 personen:

500 g fijngesneden rode kool  
200 g venkel, in kleine stukjes gesneden  
200 g wortel, in kleine stukjes gesneden  
2 el olie  
2 el yoghurt  
1½ el citroensap  
2 el geroosterde sesamzaadjes  
zout en peper

Bereiding:

Meng de rode kool, venkel en de wortel samen in een slakom. Meng de dressing ingrediënten samen in een kommetje en roer dit mengsel dan door de salade.

### **Romige komkommersoep met verse kruiden.**

Ingrediënten voor 4 personen:

20 g boter  
1 ui, gesnipperd  
1 komkommer, geschild in plakjes  
5 dl kippenbouillon van tablet  
1 dl crème fraîche  
tabasco  
1 el fijngeknipte peterselie  
2 el fijngeknipte bieslook

Bereiding:

Smelt de boter en fruit de ui. Voeg de komkommer toe en smoor de groente ± 6 min. Pureer met een staafmixer. Voeg bouillon toe en breng de soep aan de kook. Maak hem op smaak met room, zout, peper en enkele druppels tabasco. Roer vlak voor het serveren de verse kruiden door de soep.

### **Rosbiefrolletjes met teriyakisaus.**

Japans

Ingrediënten voor 2 personen:

8 bospeentjes, in dunne reepjes van 7 cm  
het groen van 2 bosjes lente-ui, in stukjes van 7 cm  
300 g gebakken rosbeef, in dunne plakjes  
20 g maïzena  
1 dl teriyakisaus  
1 el olie

Bereiding:

Breng ruim water aan de kook en blancheer de wortelreepjes ca. 4 minuten. Spoel ze af onder koud water en laat ze uitlekken. Bestrooi de plakjes rosbeef met peper. Rol nu een reepje wortel en een stukje lente-ui in een plakje rosbeef. Strooi als het rolletje half is opgerold wat maïzena op het nog op te rollen stukje rosbeef en rol het verder op. Bak de rolletjes in 1 el olie in een koekenpan snel bruin in ca. 3 minuten. Serveer ze direct en doop voor u ze eet in een kommetje teriyakisaus. (Ook lekker met gebakken aardappeltjes en een frisse voorjaarssalade.)

### **Rotellini met room-kaassaus.**

Ingrediënten voor 4 personen:

Breng in een grote pan een ruime hoeveelheid water (3 à 4 liter voor 500 g) aan de kook en voeg eventueel zout naar smaak toe. Strooi de rotellini in het kokende water en breng het al roerend opnieuw aan de kook. Laat de rotellini onder af en toe roeren in ca. 10 minuten zachtjes gaar koken. Spoel de rotellini in een vergiet of zeef af met warm water en laat het even uitlekken. Doe de rotellini terug in de pan en roer er een klontje boter door. Meng 1 pakje honig mix voor kaassaus met tuinkruiden met 5 dl koud water. Breng de mix al roerend aan de kook. Voeg zodra de mix aan de kook komt 300 g fijngesneden ham en 1 dunne in ringen gesneden prei toe. Laat het geheel in de gesloten pan, onder af en toe roeren, ca. 10 minuten doorkoken. Roer aan het eind van de kooktijd 1 bekertje crème fraîche door de saus. Breng de saus eventueel op smaak met zout, peper en paprikapoeder en garneer deze met 1 eetlepel fijn gesneden bieslook.

### **Rotie Ahlu Bharie (met aardappelen gevulde rotie).**

Surinaams / Hindoestaans.

Ingrediënten:

Voor de vulling:

5 à 6 aardappelen

2 tenen knoflook

½ verse chilipeper

1 tl komijnzaad

zout

Kook de aardappelen in de schil en pel ze. Maak de knoflook en verse peper fijn en meng dit met de geprakte aardappelen, het komijnzaad en zout. Maak nu het deeg.

Voor het deeg:

500 g meel

20 gr gist

3 dl koud water

2 el olie of gesmolten boter (niet noodzakelijk)

Druk op het laatste moment de bolletjes plat, doe wat van de vulling erbij en draai de randen van het deeg weer naar elkaar, zodat er weer een bolletje ontstaat. Druk het nu nogmaals plat en rol het voorzichtig uit, zodat de vulling precies ertussen komt te zitten.

### **Rotie met dhal (met gele erwten gevulde rotie).**

Surinaams / Hindoestaans

De rotie kan met dhal gevuld worden. U gebruikt dan voor de vulling gele spliterwten, die u van te voren moet weken en gaar koken. Prak de gaar gekookte erwten met dezelfde ingrediënten als bij de "Rotie Ahlu Bharie" en vul daarna de rotie, rol deze uit en bak de rotie.

### **Rotie.**

Surinaams / (Hindoestaans)

Een lekker Hindoestaans gerecht. De rotie bestaat uit een ronde pannenkoek al dan niet met een vulling. De pannenkoek wordt van meel gemaakt, de vulling bestaat uit vlees, aardappelen en groente. De geschikte groentesoorten bij rotie zijn:

snijboontjes of sperzieboontjes, aubergine, andijvie, kousenband, dhal (gele erwtjes).

Bereiding van de pannenkoek:

U heeft het meeste succes als u het deeg een tijd van tevoren klaar maakt, zodat het de tijd heeft om te rijzen. Meng de bloem met zout en gist. Voeg bij kleine hoeveelheden de vloeistof (eventueel ook olie en boter) toe, terwijl u de massa flink kneedt, zodat er deeg ontstaat. Laat het deeg een tijdje staan, bijvoorbeeld een uur en kneed het dan weer flink. Herhaal dit nog een paar keer. Vorm daarna balletjes zo groot als een ei. Druk de balletjes plat en rol ze vanuit het midden uit, zodat een ronde lap deeg ontstaat. Dit deeg hoort gebakken te worden op een dikke, ronde, ijzeren plaat, de rotipan. U kunt deze pan echter vervangen door een koekenpan met een vrij dikke bodem. Laat de pan intussen heet worden, zo heet dat als u de bloem erop gooit, die direct schroeit. Smeer de rotie aan beide kanten in met boter of olie en bak ze aan beide kanten. Druk tijdens het bakken de rotie aan de zijkanten plat.



## **Runderrolletles met kruidenvulling.**

Hoofdgerecht

Ingrediënten voor 4 personen:

4 smalle bieflappen van ± 100 g (vraag de slager het vlees goed dun te kloppen)

25 g boter

zout en peper

Voor de vulling:

2 pakjes diepvries peterselie

150 g champignons

2 knoflookteentjes uit de knijper

25 g boter

1 sneetje oud witbrood

3 tl mosterd

50 g geraspte oude kaas

voor de saus:

2 gesnipperde uien

1 pakje diepvries peterselie

3 el olie

100 g champignons

½ liter bouillon (van tablet)

2½ dl droge witte wijn

2 el franse mosterd

zout en peper

Bereiding:

Wrijf de bieflappen met peper en zout in. Hak voor de vulling de gewassen champignons (150 gr) klein en smoor deze zachtjes in boter met knoflook uit de knijper. Draai het gas uit. Week het brood in water of melk en druk het goed uit. Vermeng het brood met de inmiddels afgekoelde champignons en voeg daarna de geraspte kaas, de peterselie en de mosterd toe. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Verdeel de vulling over de 4 bieflappen, rol ze op en zet ze vast met een cocktailprikker of bind ze met garen vast. Doe 25 g boter in een pan met dikke bodem en braad de runderrolletjes in 10 min bruin. Voeg de laatste 5 mm de uitjes en de plakjes gesneden champignons (100 gr) toe en braad ze mee.

Voor de saus:

Maak op de bekende wijze bouillon. Voeg de bouillon, de wijn en de mosterd toe. Laat het 30 min zachtjes smoren en breng het zonnodig met wat peper en zout op smaak. Als u wilt kunt u de saus nog binden met een eetlepel maïzena die even is aangeroerd met wat water of wijn. Giet het maïzenamengsel bij de kokende saus en roer het even door. Strooi voor het serveren de peterselie over het gerecht.

### **Salade met gorgonzolaportbolletjes.**

Frans.

Ingrediënten:

150 g gorgonzola  
150 g verse roomkaas (bijv. Monchou)  
10 el biogarde.  
8 el rode port.  
2 blaadjes witte gelatine, geweekt  
1 kropje lolo rosso sla (200 gr)  
100 g blauwe druiven, ontpit  
100 g witte druiven, ontpit

Bereiding:

Roer in een kom de gorgonzola, verse roomkaas, biogarde en 4 el port glad. Verwarm in een pannetje de rest van de port. Neem de port van het vuur en los er de uitgeknepen gelatineblaadjes in op. Roer de gelatineoplossing door het kaasmengsel. Laat het kaasmengsel 3 uur opstijven in de koelkast. Doe de sla in een slakom. Rangschik de druiven op de sla. Schep het kaasmengsel met behulp van twee theelepels in bolletjes op de salade.

### **Salade met tuinkers en knoflookdressing.**

Ingrediënten voor 4 personen:

4 el olijfolie  
2 el witte wijnazijn  
1 tl suiker  
1 teen knoflook, gepeld.  
2 kropjes radicchio (slasoort).  
1 bakje tuinkers, geknipt.

Bereiding:

Klop in een kommetje een sausje van olie, azijn, suiker, zout en versgemalen peper.  
Pers de knoflook er boven uit. Meng de radicchio, tuinkers en de dressing in een slakom.

### **Scampi Croissantjes.**

Spaans

Ingrediënten voor 8 personen:

3 el crème fraîche  
3 el mayonaise  
6 sprietjes bieslook  
2 takjes peterselie  
zout en peper  
1 blikje party croissants (Danerolles)  
24 middelgrote scampi of kreeftgarnalen, gepeld  
1 eidooier, losgeklopt  
peterselie

Bereiding :

Oven voorverwarmen op 200°C. Crème fraîche en mayonaise mengen. Bieslook en peterselie (paar toefjes achterhouden) erboven fijn knippen. Op smaak brengen met zout en peper. Bakplaat bekleden met bakpapier. Deeg in driehoekjes verdelen. Scampi bestrijken met mayonaisemengsel. In ieder lapje deeg scampi rollen. Rolletjes met naad naar onder op bakplaat leggen, bestrijken met eidooier. In midden van oven ca.15 min. bakken. Laten afkoelen. Garneren met peterselie.

## **Sopa de tortillas (tomatensoep met maïschips)**

Mexicaans

Ingrediënten voor 4 personen:

3 dl gezeefde tomaten (pak)  
3 tl Mexicaanse tacokruiden.  
¼ kruiden- of vleesbouillontablet  
hot pepper sauce (pikante chilisaus, flesje)  
2 el zure room  
32 tortilla chips (zak)  
4 toefjes peterselie

Bereiding:

Gezeefde tomaten, 3 dl water, Mexicaanse kruiden en bouillontablet door elkaar roeren. In ± 5 min. zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met ± 10 druppels pepper saus. Over 4 soepkommen verdelen. 1 el zure room erop scheppen. 4 tortilla chips erop leggen. Garneren met toefje peterselie.

## **Spaghetti alla marinara (zeebanket-spaghetti)**

Italië

Bereiding: 10 min. Kooktijd: 15 min.

Ingrediënten voor 2 personen:

Voor de saus:

1 el olijfolie  
2 knoflooktenen uit de knijper  
2 el witte wijn  
zout en versgemalen zwarte peper  
½ dl slagroom  
snufje cayennepeper  
100 g gekookte mosselen  
100 g gepelde garnalen (scampi's)  
165 gr spaghetti  
1 el gehakte verse peterselie  
citroen

Bereiding:

Kook de spaghetti volgens voorschrift op de verpakking. Maak intussen de saus klaar en schep er op het laatste moment de mosselen en garnalen door en laat deze opwarmen. Doe de spaghetti op een diep bord en schenk er de saus over. Plaats de garnering en strooi er de gehakte peterselie over.

Garnering:

2 ongepelde gekookte grote garnalen (gamba's)  
2 gekookte mosselen in de schelp  
In vieren gesneden of plakjes citroen

### **Stobá. geitenstoofpot uit Curaçao.**

Antilliaanse keuken.

Ingrediënten voor 6-8 personen:

900 g ontbeende geitenschouder, in blokjes van 4 cm  
½ kop limoensap  
250 g pekelvlees aan één stuk, in blokjes van 4 cm  
2 uien, in plakken  
2 tomaten, geschild ontpit, in plakken  
3 stangen ontdrade bleekselderie, in plakken  
4 el boter + 2 el arachideolie

verder nog:

3 koppen water  
2 laurierbladen  
1 tl zout.  
¼ tl korianderpoeder (ketumbar)  
¼ tl zout  
¼ tl zwarte peper  
1 mespunt komijnpoeder (djintan).  
1 mespunt nootmuskaat.  
¼ kop tomatenketchup.  
3 el sojasaus.  
1 el Worchestershire saus.  
8 groene olijven, zonder pit en gehalveerd.  
½ el gehakte verse gemberwortel.  
1 tl gehakte knoflook.  
1 tl gehakte verse rode chilipeper.  
4 geschilde aardappels, in blokjes.  
3 el uitgelekte kappertjes.  
½ kop Spaanse cognac.

Bereiding:

Een hele lijst, maar in Curaçao zien ze daar niet tegenop. Doe de blokjes geitenvlees in een kom en schep ze om met het limoensap. Laat het zo 10 minuten intrekken. Meng in een ruime braadpan het geitenvlees en pekelvlees en braad het vlees rondom bruin met de boter of olie. Doe de uien, tomaten en bleekselderie erbij en fruit alles totdat de uien zacht en glazig zijn. Doe de rest van de ingrediënten erbij, behalve de aardappels, kappertjes en de cognac. Doe de deksel op de pan en breng het geheel aan de kook en laat dan op een lage pit het geheel 1,5 uur sudderen totdat het vlees goed gaar is. Doe de aardappels, kappertjes en de cognac erbij en laat alles nog zo lang sudderen totdat de aardappels gaar zijn.

### **Surinaamse koffie speciaal.**

In een kopje sterk gezette koffie schenken  
1 el rum erdoor roeren  
4 el opgeklopte hete melk erop schenken  
Bestrooien met 1 snuffje cacao poeder

## **Surinaamse punch.**

### Ingrediënten:

4 citroenen  
4 sinaasappel  
4 schijven sinaasappel  
1 dl grenadine of cassislimonadesiroop  
3 dl koud ananassap  
1 el suiker  
½ dl koud gingerale  
4 partjes verse ananas  
4 rode cocktailkersjes

### Vorbereiding:

Citroenen uitpersen (1 dl sap + 2 el). 4 sinaasappels uitpersen (1 dl sap). Boven schenkan 1 dl citroensap en sinaasappelsap zeven. Limonadesiroop en ananassap toevoegen. Door elkaar roeren. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. De 4 plakken sinaasappel tot helt insnijden. Op bord rest van citroen schenken. Op ander bord suiker strooien. Rand van 4 hoge glazen eerst in citroensap, dan in suiker dopen.

### Bereiding:

Gingerale door sap roeren. Glazen ermee vullen. Rand van glas garneren met ananas en cocktailkers.

## **Surinaamse visballetjes.**

### Ingrediënten:

3 sneetjes brood wit of bruin  
½ blikje haring in tomatensaus of sardines  
2 tenen knoflook  
1 stukje Madam Jeannette  
enkele takjes selderij  
zout

### Bereiding:

Verkruimel het brood. Maak de vis fijn. Wrijf de schoongemaakte knoflook en peper fijn. Was de selderij en knip ze fijn. Knead alle ingrediënten door elkaar. Vorm de visballetjes (neem de maat en vorm van een kleine kroket). Bak de visballetjes in heet frituurvet.

## **Ta-amia, tuinbonenballetjes (met saus en salade).**

Egypte

### Ingrediënten:

400 g gedroogde tuinbonen  
1 kleine rode ui  
1 teentje knoflook  
1 el korianderblad, fijngehakt  
2 el zelfrijzend bakmeel  
1 ei  
peper en zout  
5 el broodkruim  
2 el olie  
1 lente-ui

### Bereiding:

Week de tuinbonen een nacht in koud water en "knijp" dan de velletjes eraf. Deze tuinbonen zijn ook al ontveld te koop in Islamitische winkels, dan hoeft u ze nog maar alleen te weken. Pureer de tuinbonen, ui, knoflook, korianderblad, zelfrijzend bakmeel, ei, peper en zout. Zoveel broodkruim toevoegen totdat er een stevige massa ontstaat om er afgeplatte balletjes van te kunnen maken. In een pan de olie verhitten en de tuinbonenballetjes er in aan beide zijden lichtbruin bakken. Lente-ui in ringetjes snijden en strooi ze over de tuinbonenballetjes.

### De saus:

Meng yoghurt, mayonaise met fijngehakte munt, knoflook, zout, cayennepeper, wat gemalen komijn en gemalen koriander.

### Salade:

Maak een salade van rode ui, tomaat, komkommer, groene paprika en zwarte olijven met een dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout.

## **Taco's de Picadillo. (taco's met gehakt).**

Mexicaans.

Ingrediënten voor 4 personen:

Aardappelen:

4 grote aardappelen

2 el zure room

4 reepjes zoetzure paprika (potje)

Gehaktmengsel:

450 g rundergehakt

1 zakje Mexicaanse tacokruiden (± 35 g)

1 blik kidney bonen.(± 495 g)

Quacamole:

1 sjalotje

1 teentje knoflook

6 blaadjes koriander of peterselie

0,5 à 1 el citroensap (of limoensap)

1 avocado

Overige ingrediënten:

4 ijsbergslabladeren

4 tomaten

8 tacoschelpen

8 el geraspte oude kaas

Bereiding:

Aardappelen schoonboenen. In ± 20 min. gaar koken. Intussen gehaktmengsel maken: gehakt in ± 8 min. rul en bruin bakken. Overtollig vet afgieten. Kruidenmix en 2 dl water erdoor roeren. Met deksel op pan nog ± 15 min. zachtjes laten koken. Af en toe roeren. Kidney bonen afgieten en erdoor roeren. Intussen oven voor verwarmen op 175°C.

Guacamole maken:

Sjalotje fijn snipperen. Avocado schillen en pit verwijderen. Avocado fijnprakken. Sjalotje erdoor roeren. Knoflook erboven uitpersen. Koriander erboven fijn knippen. Door elkaar roeren. Op smaak brengen met citroensap. Sla in reepjes snijden. Tomaten wassen en in reepjes snijden.

Taco's vullen:

Op rooster in midden van oven taco's in ± 7 min. verwarmen. De taco's achtereenvolgens in lagen verdeeld vullen met:

1 juslepel gehakt, plukje sla, 1 el kaas en 2 el avocadomengsel. Op grote schaal rangschikken.

Garneren met rest van sla en tomaat. Aardappelen afgieten.(In aluminiumfolie verpakken) Overlangs insnijden. 0,5 el zure room erin scheppen. Garneren met reepje paprika.

Aardappelen apart erbij geven. Lekker met gemengde salade.

## **Tempura van lentegroenten en garnalen - Fondue in deegmantel**

Japans.

### Ingrediënten:

100 g bospeen, in dikke reepjes  
1 rode paprika, in reepjes  
100 g kleine champignons  
3 lente-uitjes, in reepjes  
200 g broccoliroosjes  
4 takjes peterselie, in toefjes  
8 steurgarnalen

### voor de dipsaus:

2 dl teryakisaus

### voor het beslag:

2 eieren  
3,5 dl ijskoud water  
tarwebloem

### verder nog:

fonduepan met hete olie  
fonduevorken

### Bereiding:

Rangschik de groenten op een platte schaal. Pel de garnalen maar laat de staart eraan zitten. Verwijder het zwarte darmkanaal dat over de rug loopt en leg de garnalen op een aparte schaal. Roer de eieren in een maatbeker los en vul aan met het ijswater tot 4 dl. Roer de massa los (niet kloppen). Giet de massa in een dekschaal, zeef er de bloem in en roer de massa kort door elkaar (niet kloppen). Verhit de olie op het fornuis en zet hem dan op het brandende fonduestel. De olie is goed heet als een druppel beslag blijft drijven en flink bruist. Aan tafel bereidt ieder z'n eigen tempura. Doop de groenten en garnalen in het beslag en bak ze kort in de hete olie. Doop ze na het bakken in een kommetje met teriyakisaus. Serveer er eventueel witte rijst bij.

## **Tequila Cocktail (tequila-ananas cocktail)**

Mexicaans.

### Ingrediënten:

1 el citroensap  
zout  
1 dl Tequila  
2 dl koud ananassap (pak)

### Bereiding:

Op schoteltje citroensap schenken. Op ander schoteltje  $\pm$  ½ el zout strooien. Rand van 4 wijde glazen eerst in citroensap, dan in zout dopen. Tequila en ananassap door elkaar roeren en over glazen verdelen.



## **Thaise vissalade met mie.**

Ingrediënten voor 4 personen:

200 g crabfantasy  
200 g kabeljauwfilet  
2 tomaten  
2 schijven ananas (blik)  
1 (rode) ui  
1 groene paprika  
1 appel (Granny Smith)  
100 g zoute pinda's  
1 rode chilipeper  
250 g mie  
1 el olie  
1 teen knoflook  
30 g santen  
4 el sojasaus  
1 tl suiker  
15 g verse koriander  
citroensap  
peper

Bereiding:

(Crabfantasy in ca. 3 uur laten ontdooien). In pan met water en zout kabeljauw in ca. 10 minuten zachtjes gaar koken. Afgieten en in blokjes snijden. Intussen Crabfantasy met vork in kleinere stukjes verdelen. Tomaten wassen en in stukjes snijden. Ananas in stukjes snijden. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Appel dun schillen, in parten snijden en klokhuis verwijderen. Parten in kleine stukjes snijden. Besprenkelen met citroensap. Pinda's grof hakken. Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in dunne reepjes snijden. In pan met ruim water en zout mie gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen in pan olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. 1,5 dl water en santen toevoegen. Al roerend santen laten oplossen. Pan van vuur nemen. Aan kokossaus toevoegen: paprika, appel, pinda's, 2 eetlepels sojasaus en suiker. Door elkaar roeren en op smaak brengen met zout en peper. Mie in vergiet laten uitlekken. Overdoen in schaal. Rest van sojasaus erdoor scheppen. Op 4 borden rangschikken: kabeljauw, Crabfantasy, tomaat en ananas. Saus erover schenken. Chilipeper erover strooien. Boven mie koriander fijn knippen. Mie naast salade scheppen.

## **Tonijn- en aardappelschotel.**

Spaans.

Ingrediënten voor 2 personen:

3 el boter  
3 el bloem  
3½ dl melk  
150 g geraspte Goudse kaas  
1 blik tonijn  
1 el mosterd  
zout en peper  
300 à 400 g gekookte aardappelen  
2 plakken brood, verkruimeld

Bereiding:

Smelt de boter in een sauspan en roer de bloem erdoor. Voeg onder roeren de melk toe. Blijf roeren tot de saus gebonden is. Roer er dan de geraspte kaas door. Giet het vocht van de tonijn weg en voeg de stukjes vis samen met de mosterd, zout en peper aan de saus toe. Beboter een ondiepe ovenschaal. Snijd de aardappelen in plakken en leg ze in de schaal. Giet de tonijnsaus over de aardappelen en bestrooi het geheel met het broodkruim. Doe hier en daar een beetje boter op het broodkruim. Verwarm de oven voor op 200°C. Bak deze ovenschotel 20 minuten, of tot het broodkruim mooi bruin is geworden.

## **Toscaanse kippenpoten.**

Ingrediënten voor 4 personen:

500 g tomaten  
20 groene olijven zonder pit  
3 tenen knoflook  
4 kippenpoten  
zwarte peper uit de molen  
2 laurierblaadjes  
2 el olijfolie  
1 el kappertjes  
1 glas droge witte wijn  
1,5 tl oregano  
1,5 tl rozemarijn  
zout

Bereiding:

Ontvel de tomaten en snijd ze in stukken. Hak de olijven fijn. Snijd de knoflook in niet te kleine stukjes. Ontvel de kippenpoten en wrijf ze in met peper. Fruit gedurende een paar minuutjes de laurierblaadjes en de knoflook in de olie, in een antieaanbakpan. (VUUR NIET TE HOOG.) Is de knoflook lichtbruin, haal het dan samen met de laurierblaadjes uit de pan. Even wegzetten en vuur hoger draaien. Braad nu de kippenpoten in de olie aan alle kanten goudgeel. Breng intussen de tomaten, olijven, kappertjes en witte wijn in een braadpan aan de kook. Doe de kippenpoten erbij. Laat de droge kruiden (rozemarijn en oregano) heel even fruiten in de achtergebleven olie en doe ook die, samen met de olie en de laurierblaadjes en stukjes knoflook, in de braadpan. Doe er wat zout bij en laat de kippenpoten op een zacht vuur in minstens 40 minuten gaar worden. Opdiene in de pan. Heerlijk met spaghetti of lintmacaroni en sla.

## **Tosti Mediterranee.**

Ingrediënten voor 1 persoon:

2 sneetjes brood  
2 tl tomatenpuree of tomatenketchup  
1 plak jong beleggen kaas  
2 sardines (uit blik)  
1 kleine ui  
1 tl gedroogde tijm

Besmeer de sneetjes brood met tomatenpuree of tomatenketchup. Laat de sardines uitlekken. Pel de ui en snijd deze in ringen. Beleg 1 sneetje met kaas sardines, ui en tijm. Leg het andere sneetje met de besmeerde kant naar beneden er bovenop en bak de tosti.

## **Tosti met pittige prei.**

Ingrediënten voor 1 persoon:

2 sneetjes brood  
1 el kerriesaus (k+k uit fles)  
1 plak beleggen kaas  
1 plak ham  
wit van ½ prei

Besmeer de sneetjes brood met kerriesaus en beleg 1 sneetje met de plak kaas en ham. Snijd de prei in ringen, was ze en dep ze droog. Verdeel de ringen prei over de kaas en ham. Leg het andere sneetje met de besmeerde kant naar beneden er bovenop en bak de tosti.

### **Tosti Picasso.**

Ingrediënten voor 1 persoon:

2 sneetjes brood  
2 tl mosterd  
2 plakken cervelaatworst  
½ banaan  
2 ringen groene paprika

Besmeer de sneetjes dun met mosterd en beleg ze met de cervelaatworst. Snijd de banaan in dunne plakjes en verdeel deze, samen met de ringen paprika over een sneetje.  
Leg het andere sneetje met de besmeerde kant naar beneden er bovenop en bak de tosti.

### **Tosti uit Gelderland.**

Ingrediënten voor 1 persoon:

2 sneetjes brood  
1 el bbq-saus of tomatenketchup  
¼ gekookte Gelderse rookworst  
1 plak jonge kaas

Besmeer de sneetjes brood dun met bbq-saus of tomatenketchup. Snijd het stuk rookworst in plakjes, verdeel over een sneetje en leg er de plak kaas op.  
Leg het andere sneetje met de besmeerde kant naar beneden er bovenop en bak de tosti.

### **Tosti uit India.**

Ingrediënten voor 1 persoon:

2 sneetjes brood  
2 el gemberjam of 1 el gembersiroop  
1 plak kaas  
1 tl Indiase kerriepoeder  
2 bolletjes gember (op siroop)  
enkel ringen prei

Besmeer de sneetjes brood met de gemberjam / gembersiroop. Beleg 1 sneetje brood met kaas.  
Hak de bolletjes gember zeerfijn. Verdeel de gember, kerriepoeder en ringen prei over de kaas.  
Leg het andere sneetje met de besmeerde kant naar beneden er bovenop en bak de tosti.

### **Tosti van de poesta.**

Ingrediënten voor 1 persoon:

2 sneetjes brood  
1 el poestasaus (k+k uit fles)  
4 plakjes salami  
½ paprika (kleur naar keuze)  
2 augurken (zoetzuur)

Besmeer de sneetjes brood met poestasaus en beleg ze met salami. Hak de paprika en de augurken klein en verdeel deze op 1 sneetje over de salami.  
Leg het andere sneetje met de besmeerde kant naar beneden er bovenop en bak de tosti.

### **Tosti voor de slanke lijn.**

Ingrediënten voor 1 persoon:

2 sneetjes brood  
2 à 3 el magere kwark  
2 el fijngeknipte bieslook en/of bladselderij en/of kervel  
peper en zout  
paprikapoeder

Besmeer de sneetjes brood met de kwark en verdeel op 1 sneetje de kruiden, peper, zout en paprikapoeder er overheen.

Leg het andere sneetje met de besmeerde kant naar beneden er bovenop en bak de tosti.

### **Varkenshaasje met groente en mosterdsaus.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

200 g winterwortel  
200 g komkommer  
200 g rammenas  
2 varkenshaasjes  
1 tl kerriepoeder  
zout en peper  
20 g boter of margarine  
2 el garderoom  
1 el droge wijn  
1 tl mosterd  
2 el allesbinder (pakje)

Vorbereiding:

Wortel, rammenas en komkommer in dunne staafjes snijden. Bereiding: Vlees inwrijven met kerriepoeder, zout en peper. In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten. Vlees in ± 15 min. goudbruin bakken. Af en toe keren. Intussen in pan 1 dl water aan de kook brengen. Hierin wortel, komkommer en rammenas ± 5 min. koken. Boven maatbeker afgieten. Eventueel met water aanvullen tot 1½ dl. Vlees op plank leggen. ± 3 min. laten rusten. Door bakvet roeren: 1½ dl kookvocht, garderoom, wijn en mosterd aan de kook brengen. Al roerende allesbinder toevoegen. Blijven roeren tot gebonden saus. Vlees in plakjes snijden. Over 4 borden groente staafjes verdelen. Plakjes vlees erop rangschikken. Saus er half opscheppen. Lekker met gebakken aardappelen en veldsla.

### **Varkenslapjes op z'n Japans.**

Ingrediënten voor 4 personen:

6 à 7 cm verse gember  
1 el mirin.  
4 el Japanse sojasaus.  
600 g varkensfilet, lapjes.  
2 el zonnebloemolie.

Bereiding:

Schil de gember en snijd hem in 8 plakjes van een ½ cm. Rasp het stukje dat overblijft. Doe de gemberrasp in een flinke kom. Voeg de mirin en de sojasaus toe. Doe de lapjes vlees in de aldus verkregen marinade. Zorg dat alle lapjes zo'n beetje met de marinade in aanraking komen en laat het geheel minstens een kwartier in de kom staan. Maak de olie heet in een antieaanbakpan en bak de lapjes vlees en de stukjes gember snel aan beide kanten lichtbruin. Doe het laatste restje marinade erbij, leg een deksel op de pan en laat het vlees nog 2-3 minuten gaar sudderen. Geef hier witte rijst bij en een gekookte groente.

## **Varkenslappen met banaan.**

Italiaans

Ingrediënten voor 4 personen:

4 dunne varkenslapjes  
zout en peper  
2 theelepels mosterd  
2 bananen  
4 plakjes mager ontbijtspek  
2 el bloem  
2 el boter  
2 el tomatenpuree  
1,5 à 2 dl bouillon  
1tl bindmiddel  
4 el room  
2 el droge witte wijn

Bereiding :

Bestrooi het vlees met zout en peper en smeer aan een kant van de lapjes wat mosterd. Schil de banaan en snijd ze in twee stukken. Wikkel elke helft in een plak spek. Leg dit banaanrolletje op elk lapje vlees en vouw het vlees er omheen, zodat een kleine rollade ontstaat. Steek het vlees met een houten prikkertje vast, wentel het door de bloem en bak de rolletjes in de boter goudbruin. Voeg 2 eetlepels tomatenpuree en de bouillon bij het vlees en laat het dan een half uur zacht stoven. Bind de saus met het bindmiddel en roer op het laatste moment de room en de wijn door. Serveer het gerecht met rijst of pasta.

## **Vegetarische aardappelsalade**

Ingrediënten voor 4 personen:

750 g krielaardappelen. (k+k uit koeling)  
1 venkelknol (ca. 350 g)  
200 g blauwe kaas (Roquefort, Danish Blue, Gorgonzola)  
12 kerstomaten  
1 bosje radijs

Voor de dressing:

1 bekertje zure room (125 cl)  
2 el pastis (Pernod of Ricard)  
peper en zout  
2 el fijngeknipte venkelgroen of verse dille

Voor de garnering:

½ krop ijsbergsla.

Bereiding:

Kook de krielaardappelen beetgaar in weinig water met iets zout. Spoel de aardappelen af met koud water in een vergiet en laat ze goed uitlekken. Maak de venkelknol schoon en snijd deze in dunne reepjes. Snijd de blauwe kaas in blokjes. Was de kerstomaatjes en radijs en halveer ze. Snijd grote exemplaren in vieren. Meng alles door elkaar, Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade. Schep de dressing er luchtig doorheen en laat het een uurtje intrekken. Serveer de salade op een bedje van gewassen en drooggedepte ijsbergsla.

## **Vegetarische Chili.**

Ingrediënten voor 4 personen:

500 gram kapucijners  
2 laurierblaadjes  
10 dl water  
3 uien  
1 groene paprika  
300 g tomaten  
2 el olie  
2 teentjes knoflook  
1½ tl chilipoeder  
400 g tahoe  
peper en zout

Bereiding:

Was de kapucijners en laat ze in ruim water ca. 12 uur wellen. Gooi het welwater weg en doe de kapucijners in een pan met het water en de laurierblaadjes. Deksel op de pan, aan de kook brengen en op een laag pitje gaar koken (1 tot 1½ uur). Snijd intussen de uien in ringen en de paprika in blokjes. Rel de tomaten en snijd ze in plakjes. Doe de olie in een braadpan en fruit hierin de uien tot ze goudkleurig zijn. Voeg vervolgens de paprika en de tomaten toe. Pers de knoflook boven de pan uit, doe er de chilipoeder bij en voeg ook de in blokjes gesneden tahoe toe. Laat die even meebakken. Als de kapucijners gaar zijn het resterende water afgieten en de kapucijners overdoen in de braadpan. Goed doorroeren en op smaak brengen met zout en peper. Dit stevige hoofdgerecht is heerlijk met groene salade.

## **Venkelschuitje met salade.**

Ingrediënten voor 4 personen:

2 bospeentjes geraspt  
100 g knolselderij, geraspt  
citroensap  
1/8 liter slagroom, bijna stijf geklopt  
2 el ketchup  
3 el mayonaise  
1 el droge sherry  
1 snuf suiker  
Worcestershiresauce  
200 g krabsticks, fijngeprakt  
4 venkelschuitjes (losgehaalde bladeren van venkelknol)  
2 el sesamzaad, geroosterd

Bereiding:

Besprenkel bospeen en knolselderij met citroensap. Meng door de slagroom de ketchup, mayonaise en sherry. Met druppels Worcestershiresauce op smaak brengen. Schep wortel, knolselderij en krab door de saus. schep de salade in de venkelschuitjes. Strooi sesamzaad op de salade en garneer met venkelgroen, (van de knol).

## **Vichyssoise (koude aardappel-preisoep)**

Ingrediënten voor 4 personen:

50 g boter  
4 dunne preien, in ringen  
1 ui gesnipperd  
2 aardappelen, geschild in plakjes  
1 liter kippenbouillon (van tablet)  
2 dl koffieroom  
2 el fijngeknipte bieslook

Bereiding:

Smelt de boter en fruit de prei en ui ± 10 min. Voeg de aardappelen en bouillon toe en breng de soep aan kook. Voeg zout en peper toe en laat de soep ± 30 min. zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg de room toe en laat de soep in de koelkast goed koud worden.

Strooi voor het serveren de bieslook erover.

## **Visballetjes in zoetzure saus.**

China

Ingrediënten voor ca. 50 balletjes:

voor de visballetjes:

800 g kabeljauw (of andere stevige witte vis)  
2 liter visbouillon  
1 ei  
3 el maïzena  
1 el rijstwijn (of droge sherry)  
2 tl gemberpoeder  
peper en zout  
8 el bloem  
8 eetlepels olie

voor de zoetzure saus:

2 potjes zoetzure saus met groenten (à 350 g)  
4 dl gezeefde tomaten  
100 g taugé

Vorbereiding:

Breng de visbouillon in een ruime pan aan de kook. Spoel de vis af en dep hem droog (diepvries vis minstens 3 uur laten ontdooien en het dooivocht er goed uitdrukken). De vis zeerfijn hakken en in een kom doen. Klop het ei los en doe met de maïzena, rijstwijn (of droge sherry), gemberpoeder, peper en zout bij de gehakte vis. Kneed alles tot een homogene massa. Maak er ca 50 balletjes van zo groot als een kleine walnoot en laat ze in de visbouillon in ca 4 minuten zachtjes gaar koken. Schep ze met een schuimspaan uit de bouillon, laat ze uitlekken en afkoelen. Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.

Bereiding:

Strooi de bloem in een diep bord en wentel de visballetjes erdoor. In een koekenpan de olie verhitten en de visballetjes (in porties) in ca 5 minuten rondom lichtbruin bakken. Intussen in een steelpan de zoetzure saus en de gezeefde tomaten verwarmen. Taugé door de saus roeren en ca 1 minuut mee verwarmen. Giet de saus in een schaal en leg er de visballetjes in. Serveren met rijst of mie.

Tip:

Zijn 50 stuks te veel ga dan als volg te werk. Maak alle visballetjes zover klaar als beschreven in de voorbereidingen en doe de helft in de diepvries voor een andere keer. Zo bespaart u zich dan het tijd rovende werk van de visballetjes maken. Maak dan ook maar de helft van de saus.

### **Vruchtensalade met rum.**

Surinaams.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 mango  
1 kleine papaja  
1 sinaasappel  
1 kleine banaan  
1 blikje ananasstukjes (nettogewicht ± 234 g)  
½ dl blanke rum  
4 parten watermeloen

Bereiding:

Mango, papaja, sinaasappel en banaan in stukjes snijden. In kom doen: Vruchten, ananas met sap en rum. Door elkaar roeren. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Watermeloen en vruchten met sap over 4 schaaltes verdelen

### **Waterkerssoep.**

Ingrediënten voor 4 personen:

30 g boter  
300 g waterkers, grof gehakt  
9 dl kippenbouillon van tablet  
1 scheutje room  
3 el geraspte Pardanokaas

Bereiding:

Smelt boter en stook de waterkers gedurende ± 4 min. tot de groente zacht wordt. Pureer de groente en voeg de bouillon toe. Breng de soep aan de kook en voeg room en kaas toe. Breng de soep op smaak met zout en peper.

### **Witlof in bladerdeeg.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

8 struikjes witlof  
8 plakjes boeren achterham, vleeswaar  
8 tl mosterd  
8 plakjes belegde kaas  
4 plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid  
bloem  
½ losgeklopt ei

Bereiding :

Was de struikjes witlof en kook ze 10 min. in een pan met ruim water. Laat ze uitlekken in een vergiet. Verwarm de oven voor op 200°C. Besmeer elk plakje ham met een theelepel mosterd. Rol elk struikje witlof in een plakje ham en dan in een plakje kaas. Leg de struikjes in de ingevette ovenschaal. Leg de ontdooid plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze uit op een met bloem bestoven oppervlak tot de grootte van de ovenschaal. Maak de rand van de ovenschaal nat leg de deegplak over de schaal en snijd overhangend deeg eraf. Bestrijk de deegplak met ei. Prik met een vork gaatjes in het deeg. Bak het gerecht in ca.30-40 min. bruin en gaar.



### **Witte kool met bospeen.**

Frans

Ingrediënten voor 2 personen:

8 el umer  
3 el halvanaise  
1 tl suiker  
2 el citroensap  
1 uitje, fijngeraspt  
250 gr witte kool, fijngeraspt  
3 bospeentjes, fijngeraspt

Bereiding:

Roer de umer, halvanaise, suiker, citroensap, zout en peper door de geraspte ui. Meng het sausje door de kool met wortel. Zet de schaal afgedekt ca. 1 uur in de koelkast.

### **Witte koolschotel.**

Frans.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kg witte kool  
750 g aardappelen  
400 g magere varkenslapen  
100 g mager rookspek  
1 kleine ui  
2 el tomatenpuree  
1 theelepel komijnpoeder  
3 dl bouillon  
1 tl paprikapoeder  
peper

Bereiding:

Maak de kool schoon en schaf deze fijn. Schil de aardappelen en snijd deze in blokjes. Snijd de varkenslapjes in blokjes en het spek in dobbelsteentjes. Bak het spek uit en voeg het varkensvlees toe. Bak beide bruin in het vet van het spek. Pel de ui en snijd deze klein. Voeg de ui toe aan het vlees. Voeg vervolgens tomatenpuree, komijnpoeder, bouillon, paprikapoeder en peper naar smaak toe. Laat het vlees, afgedekt, gedurende 10 minuten stoven. Doe al roerende de aardappelblokjes en de kool erbij en laat de massa in 15-20 minuten gaar worden.

### **Wortelsoep met croutons.**

Ingrediënten voor 4 personen:

7,5 dl groentebouillon (van tablet)  
800 g bospeen in plakjes  
2 el bloem  
15 g boter  
citroensap  
suiker  
1 zakje croutons  
2 el fijngeknipte dille

Bereiding:

Breng de groentebouillon met de worteltjes aan de kook en ± 30 min. zachtjes laten koken. Pureer de wortelsoep met een staafmixer. Meng de bloem met de boter tot een pasta. Klop de pasta met een garde door de gepureerde kokende soep. Laat de soep nog ca. 3 min. zachtjes doorkoken en breng hem op smaak met zout, peper, enkele druppels citroensap en een snufje suiker. Roer de room voor het serveren door de soep. Garneer met croutons en dille.

## **Wortelsoufflé met kaas.**

Frans

Ingrediënten voor 4 personen:

60 g boter

60 g bloem

6 dl melk

150 g geraspte belegen kaas

700 g gepureerde, gare bospeen

6 eieren

soufflévorm (inhoud ca. 1½ liter)

Bereiding :

Smelt de boter en roer de bloem erdoor. Giet er 2 dl melk bij en blijf roeren tot de saus glad is. Giet er beetje voor beetje de rest van de melk bij en roer steeds tot een glad gebonden saus ontstaat en laat die even koken. Roer de kaas erdoor. Maak op smaak met zout en peper. Neem de pan van het vuur en roer de wortelpuree erdoor. Splits de eieren en roer de dooiers één voor één door de saus. Laat de massa afkoelen. Vet een soufflévorm in met boter. Verwarm de oven voor op 175°C. Klop de eiwitten stijf. Spatel het eiwitschuim door de afgekoelde saus. Schep het mengsel in de soufflévorm, Zet de vorm op het rooster midden in de oven. Bak de soufflé tot hij mooi gerezen en gaar is in c.a. 40-50 min. Serveer de soufflé direct. Lekker met stokbrood.