

Recepten van het Amerikaanse continent

Verzameld, geordend en bewerkt

door

Astrid Veltman

12 maart 2002

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor **vier** personen.

Inhoudsopgave

- [Woord vooraf](#)
- [Voorgerechten en salades](#)
 - [Avocado met groentevulling](#)
 - [Avocado met garnalenvulling](#)
 - [Avocado con gambas](#)
 - [Avocadosalade I](#)
 - [Avocadosalade II](#)
 - [Avocado op Venezolaanse wijze](#)
 - [Braziliaanse avocado's](#)
 - [Mexicaanse nachos-todos](#)
 - [Ovenschotel met nachos](#)
 - [Mexicaanse snack](#)
 - [Garnalen Acapulco](#)
 - [Mexicaanse kip- en paprikasalade](#)
 - [tex-Mexsalade](#)
 - [Tortilla's gevuld met salade](#)
 - [Avocado's met garnalen uit Brazilië](#)
 - [Antilliaanse gehaktpasteitjes](#)
 - [Argentijnse vleespasteitjes](#)
 - [Braziliaanse vleespastei](#)
 - [Braziliaanse kippenpastei](#)
 - [Braziliaanse sardinepastei](#)
 - [Gehaktpasteitjes met aardappel en garnalen](#)
 - [Gevulde groene paprika's uit Brazilië](#)
 - [Mexicaanse gevulde paprika's](#)
 - [Braziliaanse compositie van zalm, aubergine en salsa](#)
 - [Empanadillas de aceitunas](#)
 - [Schone met één oog](#)
 - [Bonen-garnalenkoekjes](#)
 - [Grote garnalen in wijnsaus uit Chili](#)
 - [Gemarineerde vis](#)
 - [Cebiche de Pescado](#)
 - [Gemarineerde oesters](#)
 - [Tuna con frijoles](#)

- [Tex-Mex tonijnsalade](#)
- [Rauwe vis uit Tahiti](#)
- [Ceviche I](#)
- [Ceviche II](#)
- [Linzentimbaaltjes met hot salsa](#)
- [Mexicaanse snack](#)
- [Caribische mosselsalade](#)
- [Braziliaanse salade met palmharten](#)
- [Huevos Picantes](#)
- [Voorgerecht van eieren en spinazie uit Ecuador](#)
- [Banaanomelet uit Peru](#)
- [Kaaspasteitjes uit Peru](#)
- [Arubaanse kaasballetjes](#)
- [Keshy Yena Coe Cabaron](#)
- [Gevulde rosbiefrolletjes uit argentinië](#)
- [Perensalade uit New-Orleans](#)
- [Tuinbonensalade](#)
- [Avocadosalade](#)
- [Tomatensalade](#)
- [Kalfsvleessalade](#)
- [Chileense salade](#)
- [Kip-maïssalade](#)
- [Kip-maïssalade op z'n Peruaans](#)
- [Krabsalade uit Mexico](#)
- [Mexicaanse bonensalade](#)
- [Pittige Mexicaanse bonensalade](#)
 - [Chili-korianderdressing](#)
- [Kruidige vruchtensalade](#)
- [Zuid-Amerikaanse vruchtensalade](#)
- [Ananasazijn](#)
- [Garnalensalade](#)
- [Gegrilde aubergine met geitenkaas en honing](#)
- [Soepen](#)
 - [Courgettesoep](#)
 - [Gebonden palmhartensoep](#)
 - [pompoensoep](#)
 - [Romige slasoep](#)
 - [Pindasoep I](#)
 - [Pindasoep II](#)
 - [Cubaanse Bonensoep](#)
 - [Sopa de lahua de cebada \(gerstsoep uit Bolivia\)](#)
 - [Mexicaanse bonensoep](#)
 - [Rundvlees-bonensoep](#)
 - [Bruine bonensoep uit Brazilië](#)
 - [Locro](#)

- [Aardappelsoep](#)
- [Groengele soep \(sopa verde amarelo\)](#)
- [Sopa de mani](#)
- [Creoolse pindasoep uit Brazilië](#)
- [Callaloo met foo-foo](#)
- [Kippensoep met rijst](#)
- [Sopa de amendoim](#)
- [Kip en maïssoep met rijst](#)
- [Sopa de ajo \(knoflooksoep\)](#)
- [Gehaktsoep met vermicelli](#)
- [Knoflooksoep](#)
- [Hot-and-sour soup](#)
- [Amerikaanse pinda-maïssoep](#)
- [Sope pisca \(Antilliaanse vissoep\)](#)
- [Chileense vissoep](#)
- [Pepra Watra deluxe](#)
- [Aardappel-garnalensoep met gebakken visblokjes](#)
- [Chupe de camerones](#)
- [Hoyoklitosoep](#)
- [Chilisoep met tacochips](#)
- [Zuppa di melone](#)
- [Sauzen](#)
 - [Rode pepersaus](#)
 - [Chili salsa](#)
 - [Scherpe Chileense saus](#)
 - [Chilisaus](#)
 - [Groene chilisaus](#)
 - [Mexicaans dipsausje](#)
 - [Argentijnse zure saus](#)
 - [Peper-citroensaus](#)
 - [Caraïbische chutney](#)
 - [Saus van gegrilde tomaten](#)
 - [Saus van verse tomaten](#)
 - [Tomatensaus](#)
 - [Tomatensalsa](#)
 - [Milde Chileense saus](#)
 - [Zuiderse chili dip](#)
 - [Peterseliesaus](#)
 - [Maïssaus](#)
 - [Kaassaus](#)
 - [Amerikaanse marinade](#)
 - [Salsa's](#)
 - [Tomatensalsa](#)
 - [Avocado-maïssalsa](#)
 - [Uiensalsa](#)

- [Pindasalsa](#)
 - [Paprikasalsa](#)
 - [Olijvensalsa](#)
- [Guacamole](#)
- [Avocado-dipsaus uit Mexico](#)
- [Dipsaus van avocado met spek](#)
- [Zoete uienchutney](#)
- [Chocoladesaus](#)
- [Vlees](#)
 - [Chili con carne I](#)
 - [Chili con carne II](#)
 - [Chili con carne III](#)
 - [Chili con carne IV](#)
 - [Chili con carne v](#)
 - [Hertechili](#)
 - [Mexicaanse recepten voor Chili Con Carne](#)
 - [Basic Chili](#)
 - [Vegetarische Chili](#)
 - [Rundvleesreepjes in kruidige saus](#)
 - [Rundvlees uit Mexico](#)
 - [Rundvleeschotel met cacao uit de Cariben](#)
 - [Gestoofd rundvlees](#)
 - [Gestoofd rundvlees uit de oven](#)
 - [Rundvleesstoofschotel met aardappelen, tomaten en maïs](#)
 - [Rundvlees met vrUchtensaus](#)
 - [Mexicaanse stoofschotel](#)
 - [Caribische runderstoofpot met rijst](#)
 - [Stoba di boonchi largo](#)
 - [Gevulde runderrollade](#)
 - [Cubaanse boliche](#)
 - [Mexicaanse aardappelpan](#)
 - [Mexicaanse steak](#)
 - [Mexicaanse rijstschotel met gehakt](#)
 - [Mexicaanse gehaktschotel](#)
 - [mexicaanse rijst met runderbraadworstjes](#)
 - [Feijao, Arroz, Almondegas com molho](#)
 - [Gehaktballetjes in saus](#)
 - [Menu uit Mexico](#)
 - [Seviche de camarones](#)
 - [Carne asada, sopa de arroz, colache](#)
 - [Mango con naranjas](#)
 - [Brazilia Special](#)
 - [Tinga de Cerdo y Ternara](#)
 - [Gekookt rundvlees op z'n argentijs](#)
 - [Feijoada](#)

- [Californian Swiss steak](#)
- [Burritos I](#)
- [Burritos II](#)
- [Burritos III](#)
- [Burrito's IV](#)
- [Guisado](#)
- [Canadese Ham](#)
- [Amerikaanse beenham](#)
- [Varkensfricandeau met melksaus](#)
- [Chileense varkensfricandeau](#)
- [Varkensfilet met chocoladesaus](#)
- [Kruidig varkensvlees](#)
- [In bier gestoofd varkensvlees](#)
- [Isla Bonita Pork](#)
- [New Orleans-ribbetjes met pittige bonen](#)
- [Spareribs with curried pineapplesauce](#)
 - [Popcorn](#)
- [Spareribs uit Milwaukee](#)
- [Gekarameliseerde spareribs](#)
- [Spareribs 'Aloha'](#)
- [Aji de carne \(peperige Boliviaanse varkenspot\)](#)
- [Mexicaanse bonenschotel met rookworst](#)
- [Caribische bonenschotel](#)
- [Mexicaanse rijst met rookspek](#)
- [Zwarte bonenschotel](#)
- [Couscous volgens de Azteken](#)
- [Filled leg of lamb](#)
- [Lamsvlees met zoete aardappel en bonen uit New Orleans](#)
- [Geroosterde lamsbout](#)
- [Gestoofd lamsvlees in doperwtjessaus](#)
- [Stoofschotel met lamsvlees en groenten](#)
- [Peruviaanse lamsstoofschotel](#)
- [Moren en Christenen](#)
- [Mexicaanse lamsschotel](#)
- [Home-burgers](#)
- [Pittige gehaktworstjes](#)
- [Chiliburgers met mierikswortelrelish](#)
- [met gehakt gevulde aubergines](#)
- [Mexicaans gekruid rundergehakt](#)
- [Bori-bori](#)
- [Taco's met vlees](#)
- [Gevulde taco's met salsa](#)
- [Enchilada's](#)
- [Enchilada casserole](#)
- [Gaucha's dream](#)

- [Mexican scramble](#)
- [Gehaktballetjes in pittige tomatensaus](#)
- [Pittige gehaktballetjes in tomatensaus](#)
- [Gehakt op z'n Mexicaans](#)
- [Zuid-Amerikaanse gehaktbroodjes](#)
- [Gehaktballetjes in jalapeñosaus](#)
- [Picadillo I](#)
- [Picadillo II](#)
- [Picadillo III](#)
- [Piononos](#)
- [Taart van gehakt met kaas](#)
- [Hawaiaanse spaghetti-saus](#)
- [Pikant pindagehakt](#)
- [Arubaanse kroketten](#)
- [Lever in champignonsaus](#)
- [Leverbrood](#)
- [Kalfsniertjes in wijnsaus](#)
- [Kalfstong in pikante saus](#)
- [Amerikaans rijstpannetje](#)
- [Kipvleugeltjes uit Buffalo](#)
- [Pechu di galiûa asc](#)
- [De Amerikaanse Country Barbecue](#)
 - [Gekruide biefstukjes 'Colorado'](#)
 - [Flautas](#)
 - [Gevulde tortilla's](#)
 - [Tortilla's met gemarineerd vlees](#)
 - [Tortilla, tostada en taco](#)
 - [Tortilla's](#)
 - [Tortilla's van tarwemeel](#)
 - [Tortilla's van maïsmeel](#)
 - [Tacoburger](#)
 - [Tex-Mex hotdog](#)
 - [Chicken-wings](#)
 - [Tex-Mex worstjes \(Merguez\)](#)
 - [T-bone steak](#)
 - [Tortilla-uienschotel](#)
 - [Salades en bijgerechten](#)
 - [Santa Fe-salade](#)
 - [Gepofte aardappels](#)
 - [Variatie-sauzen bij gepofte aardappelen](#)
 - [Pittige aardappelsalade](#)
 - [Caesar salad](#)
 - [Gegrilde maïskolven](#)
 - [Corn on the cob California style](#)
 - [Sauzen](#)

- [Salsa Mexicana](#)
 - [Jalapeñopepers](#)
 - [Tex-Mex cranberry salsa](#)
 - [Guacamole](#)
- [De echte Mexicaanse sausjes: 'salsas'](#)
 - [Salsa Verde](#)
 - [Rode chilisaus](#)
- [Desserts](#)
 - [Limoenijs](#)
 - [Cranberry-ijs](#)
 - [Sinaasappelsalade](#)
- [Cocktails](#)
 - [Margarita](#)
 - [Bloody Mary](#)
 - [Mexicaanse koffiecocktail](#)
- [Kindercocktails](#)
 - [Sinaasappelcocktail](#)
 - [Cherry-coladrink](#)
- [De Long Island Deli-barbecue](#)
 - [Island ribs](#)
 - [Honing-marinade](#)
 - [Sinaasappelpakketjes](#)
 - [Geroosterde sardines](#)
 - [Vijgen in bacon](#)
 - [Mixed grill](#)
 - [Fruitsalade op een spiesje met ijs](#)
 - [Barbecue-peren in folie](#)
- [De Texaanse barbecue](#)
 - [Green chili burritos](#)
 - [Geroosterde maïskolven](#)
 - [Texaanse worst](#)
 - [Gegratineerde tortillachips](#)
 - [Hete dipsaus](#)
 - [Tex-Mex chicken](#)
 - [Guacamole](#)
 - [Texaanse steak](#)
- [De Cal-Asian Barbecue](#)
 - [Gamba's in preiblad](#)
 - [Gele en wilde rijstsalade](#)
 - [Kippenboutjes met perziksalsa](#)
 - [Ninh Toa](#)
- [Vis en schaaldieren](#)
 - [Gegrilde zalm met korianderpesto](#)
 - [Filetes de pescado con coco](#)
 - [In de oven gestoofde vis met paprika en tomaten](#)

- [Gebakken vis met zure saus](#)
- [Vis in mandarijnsaus](#)
- [Kabeljauwmoten met groenten](#)
- [Gevulde wijting](#)
- [Visblokjes in kruidige tomatensaus](#)
- [Visballetjes uit argentinië](#)
- [Geroosterde zalm met groene aspergesalade](#)
- [Mosselen in champignon-roomsaus](#)
- [Pudin di salmou](#)
- [Amerikaanse visschotel](#)
- [Vis en garnalen in kokos-notensaus](#)
- [Piskç aşç](#)
- [Pescado al forno \(Gebakken visfilets uit Bolivia\)](#)
- [Garnalen in tomatensaus](#)
- [Garnalen in kerriesaus](#)
- [Camarao a Bahiana](#)
- [Garnalen in kerriesaus uit peru](#)
- [Garnalen in amandelsaus uit argentinië](#)
- [Creoolse garnalen](#)
- [Knoflookbrood](#)
- [Mexicaanse gamba's](#)
- [Creoolse schelvis](#)
- [Krokodillentranen](#)
- [Heilbotsteaks met dragon-sinaasappelsaus](#)
- [Visspitjes met saus van gedroogde tomaten](#)
- [Visschotel uit de Cariben](#)
- [Kabeljauw en garnalen in Mexicaanse saus](#)
- [Wild en gevogelte](#)
 - [Chicken-potato-hotpot](#)
 - [Kip met champignons en kaas](#)
 - [Taco's met kip](#)
 - [In witte wijn gestoofde kip](#)
 - [Kip in eiersaus](#)
 - [Kip in pepersaus](#)
 - [Kip in notensaus](#)
 - [Kip in amandel-garnalensaus](#)
 - [Kip in garnalen-pindasaus](#)
 - [Kruidige rijst met kip en garnalen](#)
 - [Kip met banaan](#)
 - [Kip met varkensvlees in pindasaus](#)
 - [Kippenlever in paprikasaus](#)
 - [Kip in azijn uit Venezuela](#)
 - [Tex-mex chicken](#)
 - [Chili con queso \(kaaskip met chilipepers\)](#)
 - [Kipfajitas met mojito en rode-bonensalade in een pitabroodje](#)

- [Fajitas](#)
- [Mexicaanse Kip](#)
- [Braziliaanse kippenlevertjes in saus](#)
- [Kip uit Martinique](#)
- [Chicharones de pollo](#)
- [Adobo](#)
- [Hete kip met aardappel en paprika](#)
- [Poulet á la Créole](#)
- [Kentuky kipdrumsticks met kerrie-gembersaus](#)
- [Vatapa de frango \(vatapa van kip\)](#)
- [Mexicaanse maïsschotel](#)
- [Kip tropicana](#)
- [Kipfilet in tomaten-chocolade-kaneelsaus](#)
- [Ayaka](#)
- [Antilliaanse kalkoen](#)
- [Kalkoenfilets met rode bonen](#)
- [Mexicaanse kalkoen](#)
- [kalkoen of kip met geitenkaas](#)
- [Salsa van tomaat](#)
- [Gestoofd konijn](#)
- [Konijn in sinaasappelsaus](#)
- [Konijn in pindasaus](#)
- [Empanada's en tortilla's](#)
 - [Basisrecept voor empanada's](#)
 - [Empanada con carne](#)
 - [Empanada con pollo](#)
 - [Empanada con verdura Mexicana y chorizo](#)
 - [Empanada con queso y tomate](#)
 - [Empanada con pescado y cilantro](#)
 - [Empanada's met varkensvlees en abrikozen](#)
 - [Maïs en kaaschili](#)
 - [Ham-empanada's](#)
 - [Tortilla's](#)
 - [Gegratineerde kaas-tortilla's](#)
 - [Tortilla's met kip, paprika en komijnekaassaus](#)
 - [Tortilla's met chorizo, bruine bonen en sla](#)
 - [Tortilla's met rundvlees en bonen](#)
 - [Tex-mex tortilla's](#)
 - [Mexicaanse tortilla's](#)
 - [Tortilla's met mexicaanse bonen](#)
 - [Tortilla's](#)
 - [Flauta's \(tortillarolletjes met pikante vulling\)](#)
 - [Tortilla-gehakttaart](#)
 - [Tortillataart met gehakt en fruit](#)
 - [Bloemtortilla's](#)

- [Quesadilla's en salsa](#)
- [Tostada's](#)
- [Quesadilla](#)
- [Mexicaanse gehakt-taco's](#)
- [Groenten, bonen, rijst en pasta](#)
 - [Antilliaanse bonenschotel](#)
 - [Spinazie in tomatensaus](#)
 - [Kruidige savooiekool](#)
 - [Groentesoufflé](#)
 - [Paprika in roomsaus](#)
 - [Bloemkool met amandelsaus](#)
 - [Calabacitas rellenas](#)
 - [Mexicaans schoteltje](#)
 - [Courgettes met pepertjes en maïs](#)
 - [Schotel van courgettebloesem](#)
 - [Mexicaanse maïsschotel](#)
 - [Gebakken maïs met courgettes](#)
 - [Torta de Calabacita](#)
 - [Verse maïskorrels met bos-ui en koriander](#)
 - [Gevulde maïsbladeren uit Bolivia](#)
 - [Locro \(Boliviaanse groenteschotel\)](#)
 - [Groentetaart](#)
 - [Mexicaanse Pompoenstoofpot](#)
 - [Groente-tacos](#)
 - [Chili sin carne orginale](#)
 - [Aardappelen met Kaas-pepersaus](#)
 - [Aardappelen met kaas-peper-walnootsaus](#)
 - [Aardappel-kaaskoekjes](#)
 - [Southern smothered potatoes](#)
 - [Mexicaanse Quorn op een bedje van ijsbergsla](#)
 - [Bonenschotel met spek en stroop](#)
 - [Best in the west baked beans](#)
 - [Witte bonenschotel met maïs en pompoen](#)
 - [Frijoles borrachos](#)
 - [Kruidige zwarte bonen](#)
 - [Mexicaanse bonen](#)
 - [Gebakken Mexicaanse bonen](#)
 - [Linzen met ananas](#)
 - [Kokosrijst](#)
 - [Tomatenrijst](#)
 - [Mexicaanse rijst I](#)
 - [Mexicaanse rijst II](#)
 - [Rijst met bonen en worst](#)
 - [Gallo Pinto](#)
 - [Pasta met zongedroogde tomaten en chilipepers](#)

- Bijgerechten
 - Zure room enchilada
 - Chili pellenos
 - Braziliaans uiengerecht
 - Peineta
 - Amerikaanse gebakken boterhammen
 - Basilicumstokbrood
 - Chilipinda's
 - Creoolse rijst
 - Mie met sesamdressing
 - Maïsbroodjes
- Nagerechten en gebak
 - Peruviaanse vruchtencompôte
 - Avocadocrème
 - Mangosorbet
 - In boter gebakken bakbanaan met room
 - Chocolade-cashewnoten-mousse
 - Kokospudding
 - Pompoenpudding
 - Donkere pudding
 - Marquesa de chocolate
 - Bolo di pan
 - Bolo pretoe
 - Bolo de chocolate
 - Avocado-ijs
 - Avocado-ijs II
 - Chocoladeflan uit Mexico
 - Pitch Lake pudding
 - Gateau de patate
 - Chocoladetaart Montezuma
 - Exotische passievruchtensabayon
 - Sour cream-applepie
 - Karamelflensjes
 - Amerikaanse kwarktaart
 - Mexicaanse chocolade-omelet
 - Gele maracuja-droom
 - Frambozencoulis
 - Gevanilleerde biscuit met papaya
 - Avocado-ijs
 - Gekarameliseerde flensjes met carambola
 - Amerikaans gingerbread
 - Fruitcocktail uit Louisiana
 - Ananastoetje van Hawaï
 - Amerikaanse browniecake
 - Cocos 'cheesecake'

- [Brownies](#)
- [Angelfoodcake](#)
- [Pistache-amandelbrownies](#)
- [Rumbrownies](#)
- [Double-frosted brownies](#)
- [Doughnuts](#)
- [Pindakaaskoekjes](#)
- [Pindakaasmuffins](#)
- [Pindapannenkoeken](#)
- [Maïskoekjes](#)
- [Pastelitos de coco \(Boliviaaanse kokosgebakjes\)](#)
- [Suriname](#)
 - [De Surinaamse keuken](#)
 - [Ingrediënten en toelichting](#)
 - [Groentebroodjes](#)
 - [Broodje bacalao](#)
 - [Surinaamse borrelballetjes](#)
 - [Creoolse eieren](#)
 - [Surinaamse pastei](#)
 - [Dhal met rijst](#)
 - [Chana dhal](#)
 - [Pinda bravoe](#)
 - [Pindasoep II](#)
 - [Pikante Surinaamse pindasoep](#)
 - [Pinda-paksoisoep](#)
 - [Soto ayam](#)
 - [Soto soep](#)
 - [Surinaamse erwtensoep met tomtom](#)
 - [Okersoep](#)
 - [Patja](#)
 - [Stofoe Pangpoeng \(pompoe met garnalen\)](#)
 - [Stofoe pangpoeng II](#)
 - [Surinaamse bruine bonen](#)
 - [Bruine bonen met rijst](#)
 - [Javaanse stofoe metie](#)
 - [Rundvlees op Creoolse wijze I](#)
 - [Rundvlees op creoolse wijze II](#)
 - [Stofoe kau metie nanga kerrie](#)
 - [Stofoe metie op z'n javaans](#)
 - [Lekkere Surinaamse gehaktballen](#)
 - [Moksie Alesie I](#)
 - [Moksie alesie II](#)
 - [Moksie Alesie III](#)
 - [Moksie Alesie met droge garnalen en maïs](#)
 - [Masoesa-Alesie](#)

- [Sjoerkoro nanga alesie](#)
- [Toemis bontjie](#)
- [Bami](#)
 - [Sambal Madame Jeanette](#)
- [Chinese schouderkarbonade](#)
- [Stofoe kau metie op z'n creools](#)
- [Losie agoe metie](#)
- [Sotoe Amsoi](#)
- [Varkensvlees met taugé en prei](#)
- [Surinaamse zuurkool](#)
- [Varkensvlees met zuurkool](#)
- [Stofoe Agoefoetoe](#)
- [Saté van varkensvlees](#)
 - [Satésaus](#)
- [snel surinaams](#)
- [Pom I](#)
- [Pom II](#)
- [Pom III](#)
- [Vegetarische pom](#)
- [Surinaamse kip I](#)
- [Surinaamse kip II](#)
- [Ayam opor](#)
- [Snesie fouroe I](#)
- [Snesie fouroe II](#)
- [Zoete kip](#)
- [Tjiem-tjiem kip](#)
- [Mixed gingerkip](#)
- [Tjap tjo van kippemaagjes](#)
- [Kerriekip met rijst](#)
- [Pastei van kip](#)
- [Gepaneerde kipfilet met verse paprikasaus](#)
- [Kip in masala](#)
- [Masalakip](#)
- [Stofoe doksie](#)
- [Losie doksie](#)
- [Lamsvlees in masala](#)
- [Creoolse vispakketjes](#)
- [Creoolse garnalen](#)
- [Creoolse haring](#)
- [Fish patties](#)
- [Gestoofde kwiekwie \(Creools\)](#)
- [Stofoe kwiekwie met kerrie en aardappels \(Creools\)](#)
- [Masalavis](#)
- [Masala garnalen](#)
- [Pompoen met garnalen](#)

- [Gestoomde vis](#)
- [Kabeljauw in ketjapsaus](#)
 - [Ketjapsaus](#)
- [Stofoe fisie](#)
- [Stofoe batjauw](#)
- [Baka batjauw I](#)
- [Baka batjauw II](#)
- [Batjauw frita's \(Gefrituurde bakkeljauwballetjes\)](#)
- [Batjaw frita](#)
- [Herie-herie](#)
- [Visbeignets met kruiderij](#)
- [Sara-sara kroket](#)
- [Kouseband](#)
- [Kouseband met zoutvlees](#)
- [Gestoofde kouseband Sranan](#)
- [Kouseband 'krioro'](#)
- [Kouseband 'sranan'](#)
- [Kouseband met rijst](#)
- [Gestoofde kouseband met kokos](#)
- [Kouseband met masala](#)
- [Stofoe Boulanger](#)
- [Gevulde Boulanger](#)
- [Andijvie op z'n Javaans](#)
- [Gado gado met pindasaus](#)
- [Pindasaus](#)
- [Gevulde sopropo](#)
- [Groenten á la Norma](#)
- [Sotoe amsoi](#)
- [Amsoi met zoutvlees](#)
- [Komro komro tapoe asing I](#)
- [Komro komro tapoe asing II](#)
- [Petjil I](#)
- [Petjil II](#)
- [Bara's I](#)
- [Bara's II](#)
- [Bara's III](#)
- [Roti I](#)
- [Roti II](#)
- [Gevulde roti](#)
- [Met aardappelen gevulde roti](#)
- [Roti met dhal](#)
 - [Masala kip](#)
- [Met gele erwten gevulde roti](#)
- [Roti á la Alma](#)
- [Roti](#)

- [Roti kip](#)
- [Roti met kip of lamsvlees](#)
- [Roti Ahlu Bharie](#)
- [Roti](#)
- [Roti met gebakken pompoen en kousenband](#)
- [Wraps met Surinaamse rotivulling](#)
- [Bakka bana](#)
- [Tongtong foe bana](#)
- [Creoolse punch met koffie-ijs](#)
- [Creoolse ananas](#)
- [kokosorgeade](#)
- [Orgeade van amandelen I](#)
- [Djiendja bierie](#)
- [De Amerikaanse Cajunkeuken](#)
 - [Inleiding](#)
 - [Cajun beansoup uit New Orleans](#)
 - [Cajungarnalen-groentesoep](#)
 - [Chicken gumbo](#)
 - [Gumbo met kip en worst](#)
 - [Gumbo met krab](#)
 - [Garnalen gumbo](#)
 - [Gumbo met garnalen en okra](#)
 - [Gumbo verde](#)
 - [Corn and chili gumbo](#)
 - [Cajungamba's](#)
 - [Cajungarnalen](#)
 - [Barbecuegarnalen](#)
 - [Fried shrimp met Carurú](#)
 - [Creoolse garnalen](#)
 - [Scampi-étouffée met rijst](#)
 - [Filled peppers](#)
 - [Louisiana salmonburger](#)
 - [Cooling yoghurtdressing](#)
 - [Samosa's van tomaat en venkel](#)
 - [Kruidige rijst met groene asperges en garnalen](#)
 - [Cajunfrittata](#)
 - [Bronzed fish](#)
 - [Vis á la Cajun](#)
 - [Gegrilde makreel](#)
 - [Amerikaanse rijstsalade](#)
 - [Nachos](#)
 - [Oysters Diable](#)
 - [Jambalaya I](#)
 - [Jambalaya met ham en garnalen](#)
 - [Jambalaya II](#)

- [Jambalaya III](#)
- [Jambalaya IV](#)
- [Jambalaya V](#)
 - [Creoolsaus](#)
- [Beef Jambalaya](#)
- [Jambalaya met groenten en garnalen](#)
- [Jambalaya met kip en banaan](#)
- [Gekruide Cajunjambalaya](#)
- [Cajunomelet](#)
- [Cajunroux](#)
- ['Autumnleaves'](#)
- [Groene chilisaus](#)
- [Butterfly Chicken Rub with salsa](#)
 - [Pittige Mississippi-salsa](#)
- [Pikante kipfilet uit Louisiana](#)
- [Cajuncarré's met kalkoen en roerbakgroenten](#)
- [Cajunkebabs](#)
- [Cajunrijst met gehakt en varkenslever](#)
- [Creools varkensvlees met rijst](#)
- [Creoolse lamskoteletjes met wilde rijst](#)
- [Cajunhutspot met gefrituurde uiringen](#)
- [Stoofpotje uit Louisiana](#)
- [Het Mississippi-menu](#)
 - [Cajunpunch met passievruchtesap](#)
 - [Gefrituurde gevulde groene chilipepers](#)
 - [Gumbo met artisjokken, okra, kip en garnalen](#)
 - [Kruidig gevulde kalkoenborst met geroosterde rode pepersaus](#)
- [Bayou mushrooms](#)
 - [Balsamicodressing](#)
 - [Ananas-pecan-mousse](#)
 - [Rum-klets kopjes](#)
 - [Cajun-ijskoffie](#)
- [Chocolade-pecantaart](#)
- [Pecan- of walnotentaart](#)
- [Cinnamon-rolls](#)
- [Cajun-broodpudding](#)
- [Geflambeerde bananen](#)
- [Caraïbische specialiteiten](#)
 - [Kip met ananas op traditionele wijze](#)
 - [Varkensvlees gemarineerd in sinaasappelsap](#)
 - [Lamsvleescurry](#)
 - [Gehakt met gebakken banaan](#)
 - [Congris \(rijst met bonen\)](#)
 - [Sauce Ti Malice \(pittige pepersaus\)](#)
 - [Cou Cou \(hartige pudding als bijgerecht\)](#)

- [Komkommersalade](#)
- [Caraïbische vruchtensalade](#)
- [Pikante kerriesaus met kokos](#)
- [Pittige mangosalade](#)
- [Gemberrijst uit de Cariben](#)
- [Dranken](#)
 - [Komkommercocktail Tex-Mex](#)
 - [Caipirinha](#)
 - [batida de coco](#)
 - [Muzik di zumbi](#)
 - [Mexicaanse Koffielikeur](#)
 - [Mexicaanse koffiecocktail](#)
 - [Café Mexicano](#)
 - [Mexicaanse koffie](#)
 - [margarita](#)
 - [Frozen Margarita](#)
 - [Pina colada](#)
 - [Pina colada II](#)
 - [Banana Daiquiri](#)
 - [Rumpunch](#)
 - [Boliviaanse rumpunch met vruchtensap](#)
 - [Caraïbische cocktail](#)
 - [Cuba libre](#)
 - [Hula hula](#)
 - [Blue Hawaiï](#)
 - [Planters punch](#)
 - [Rum-cooler](#)
 - [Butterfly](#)
 - [Dry martini](#)
 - [Screwdriver](#)
 - [Collins](#)
 - [Egg nog](#)
 - [Bloody Mary](#)
 - [Gemberbier](#)

Woord vooraf

Het enorme Amerikaanse continent wordt meestal in drie grote stukken onderverdeeld: Noord-Amerika, Midden-Amerika en Zuid-Amerika. Culinair gezien zou die onderverdeling echter beter kunnen bestaan uit Noord-Amerika en Latijns-Amerika. Dit omdat in de Verenigde Staten en Canada nog zeer veel invloed aanwezig is van noord-europese kolonisten die zich daar ooit vestigden en in Latijns-Amerika eeuwenlange Spaanse en Portugese overheersing hun sporen duidelijk

hebben nagelaten.

Uiteraard zijn er per land verschillen aan te wijzen die voortkomen uit ligging, klimaat, invloeden van de oorspronkelijke bewoners en het voorhanden zijn van bepaalde ingrediënten. Zo is Argentinië bijvoorbeeld een vleesland bij uitstek, terwijl in Chili vlees een ondergeschiktere rol speelt en vis weer uitermate veel wordt toegepast. Brazilië is welhaast een hoofdstuk apart, omdat dit het enige Zuidamerikaanse land is waar men Portugees spreekt en waar uiteraard de keuken is beïnvloed door de Portugese veroveraars. In dit land speelt ook kokos een grote rol: de door de Portugezen aangevoerde slaven uit Afrika kwamen er achter dat het klimaat in Brazilië veel overeenkomsten vertoonde met het Afrikaanse en dat meegebrachte zaden het hier zeer goed deden. Op deze wijze is de van

oorsprong Afrikaanse kokospalm in Zuid-Amerika, en vooral in Brazilië, een waardevolle leverancier van een heerlijk voedingsmiddel geworden. Wat vooral opvalt bij Zuidamerikaanse recepten is de vaak verrassende combinatie van ingrediënten die ons op het eerste oog enigszins merkwaardig voorkomt, maar die wel resulteert in heerlijke gerechten met een exotisch toetsje.

Dit boekje geeft in een honderdtal recepten een aardig overzicht van het beste wat de Zuidamerikaanse keukens te bieden hebben; wel zijn de recepten hier en daar enigszins aangepast aan bij ons verkrijgbare ingrediënten. Dit opdat ook wij in Nederland met volle teugen kunnen genieten van een zo authentiek mogelijke Zuidamerikaanse maaltijd.

Voorgerechten en salades

Avocado met groentevulling

2 avocado's

2 eetlepels citroensap

enkele blaadjes sla

2 gekookte en in kleine blokjes gesneden aardappelen

1 schoongemaakte en fijngehakte rode paprika

4 eetlepels gare doperwtjes (uit blik)

1/4 geschild en in blokjes gesneden komkommer

100 gr in kleine stukjes gesneden gare asperges (uit blik)

4 eetlepels mayonaise

zout, peper

Schil de avocado's en snijd ze overlangs doormidden. Verwijder de pitten. Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.

Drapeer de blaadjes sla op een schaal en leg hier de avocadohelften op.

Vermeng de blokjes aardappel in een kom met de fijngehakte paprika, de doperwtjes,

de blokjes komkommer, de stukjes asperge en de mayonaise. Schep alles voorzichtig dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.
Verdeel de groentevulling over de avocadohelften en serveer het gerecht onmiddellijk.

Avocado met garnalenvulling

25 gepelde garnalen
2 gepelde en fijngehakte hardgekookte eieren
1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden bleekselderij
4 eetlepels mayonaise
zout, peper
2 avocado's
1 eetlepel citroensap

Vermeng de garnalen in een kom met de fijngehakte eieren, de stukjes bleekselderij en de mayonaise. Schep alles goed dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.

Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pitten. Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.

Leg de avocadohelften op bordjes en vul ze met het garnalenmengsel.

Laat het gerecht in de koelkast door en door koud worden.

Avocado con gambas

(Mexicaanse avocado met garnalen)

2 gehalveerde avocado's zonder pit
citroensap
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup
1 eetlepel room
1 theelepel chilisaus
1/4 theelepel knoflookpoeder
100 gr gepelde garnalen
schijfjes citroen

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen.

Roer de mayonaise, tomatenketchup, room, chilisaus, zout en garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's.

Serveer met schijfjes citroen.

Avocadosalade I

- 1 gesnipperde ui
- 1 uitgeperste citroen
- 3 rijpe avocado's
- 3 ontvelde tomaten
- 1 groene Spaanse peper
- 4 takjes fijngesneden peterselie

Schil de avocado's, halveer ze in de lengte en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees fijn en doe het in een kom. Besprenkel het met citroensap.

Snijd de tomaten in stukjes. Halveer de Spaanse peper, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukjes.

Meng de tomaten en de Spaanse peper door de avocado en verdeel de peterselie erover.

Deze avocadosalade kunt u apart serveren of in tortilla's rollen.

Avocadosalade II

- 1 fijngesneden teentje knoflook
- 1/4 theelepel cayennepeper
- 2 eetlepels melk
- 1 avocado
- 2-3 eetlepels limoensap
- 100 gr ontkorst, in blokjes van 1 1/2 cm gesneden oud witbrood
- 1 fijngesneden stengel bleekselderij
- 4 fijngesneden blaadjes bladselderij
- 1 blik tonijn op olie (135 gr), even laten uitlekken
- 4 eetlepels mayonaise
- 1 limoen in partjes
- wat eikebladsla

voor de dressing:

- 1 eetlepel witte wijnazijn
- zout, peper
- 3 eetlepels olijfolie

Vermeng de knoflook, cayennepeper en melk.

Schil de avocado, halveer ze, snijd het vruchtvlees in blokjes en bedruppel het met limoensap.

Schep in een schaal de blokjes brood, avocado, bleekselderij, bladselderij, tonijn en mayonaise door elkaar.

Voeg het melkmengsel en 1-2 eetlepels limoensap toe en meng alles voorzichtig.

Laat de salade in de koelkast intrekken.

Vermeng voor de dressing de azijn, zout, peper en olie.

Vermeng de blaadjes sla en de dressing.

Leg de slablaadjes in kommen, verdeel de avocadosalade erover en garneer met partjes limoen.

Avocado op Venezolaanse wijze

500 gr verse spinazie of 300 gr diepvries

2 rijpe avocado's

het sap van 1 citroen

2 gepelde hardgekookte eieren

1 eetlepel maïsolie

1 kleine zeer fijngesnipperde ui

worcestershiresaus

1 mespunt nootmuskaatpoeder

zout, peper

6 eetlepels mayonaise

1 kropje sla

Kook de spinazie gaar. Snijd de avocado's overdwers tot op de pit door.

Neem de helften van elkaar en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees met een eierlepeltje voorzichtig uit de schil, zonder deze te beschadigen. Druppel hier wat citroensap in.

Snijd de eieren in stukjes en maak deze samen met het vruchtvlees zeer fijn.

Laat de spinazie in een zeef uitlekken.

Verwarm de olie in een kleine pan, fruit daarin de ui glazig. Roer de ui door de spinazie en voeg naar smaak worcestershiresaus, nootmuskaat, peper en zout toe.

Roer twee eetlepels mayonaise door het mengsel en vul er de uitgeholde halve avocado's mee.

Schik blaadjes sla op een platte schaal, zet de avocado's op de sla en garneer deze met wat mayonaise.

Braziliaanse avocado's

2 grote rijpe avocado's

citroensap

zout, peper

50 gr fijngehakte paranoten

50 gr geraspte cheddarkaas

2 eetlepels Parmezaanse kaas

2 afgestreken eetlepels fijngesneden verse peterselie

2 grote, rijpe, ontvelde en in stukjes tomaten

paneermeel

25 gr gesmolten boter
wat paprikapoeder

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees voorzichtig uit de schil.

Bestrijk de binnenkant van de schil met wat citroensap.

Snijd het vruchtvlees in stukjes, besprenkel ze met wat citroensap en bestrooi met zout en peper.

Voeg de noten, de kaassoorten, de peterselie en de tomaten toe en schep alles voorzichtig door elkaar.

Schep de vulling in de avocadohelften, bestrooi met wat paneermeel en besprenkel met gesmolten boter.

Strooi hier nog wat paprikapoeder over en zet de avocado's 15 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven.

Mexicaanse nachos-todos

(12 personen)

400 gr gehakt

2 eetlepels tacokruiden

3 avocado's

4 eetlepels citroensap

3 vleestomaten

6 lente-uitjes

300 gr tacochips

1 potje hot salsa-dip (á 325 gr, Casa Fieesta)

450 gr geraspte belegen kaas

1/8 liter zure room

Schil de avocado's, verwijder de pit, snijd het vruchtvlees in stukjes en besprenkel het met citroensap.

Snijd de tomaten in stukjes en de lente-uitjes in smalle schuine ringetjes.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Doe het gehakt en de tacokruiden in een hete, droge anti-aanbakkoekenpan en bak het al roerend op hoog vuur rul en gaar.

Leg de tacochips op één of meer grote ovenvaste glazen schalen tegen elkaar en verdeel er het gehakt, de tomaat, de uiringetjes, de stukjes avocado, de hot salsa-dip en de kaas over.

Laat de kaas onder de grill snel smelten.

Schep hier en daar een lepeltje zure room over de tacochips en serveer ze direct.

Ovenschotel met nachos

Verwarm de oven voor OP 200°C.

Laat de inhoud van 1 blikje rode kidneybonen en 1 blikje Crispy maïskorrels uitlekken.

Verhit 2 eetlepels zonnebloemolie en bak 400 gr gehakt hierin rul.

Voeg 1 gesnipperde ui, 2 paprika's en 2 vleestomaten in stukken toe en bak alles 3 minuten omscheppend mee.

Schenk er 1 dl Tomato Frito bij en laat dit ± 5 minuten sudderen.

Warm de bonen en d maïs ± 2 minuten mee.

Breng op smaak met zout en peper en schep alles in een ovenschaal.

Dek af met een royale hoeveelheid tortillachips en verdeel er 100 gr geraspte oude kaas over.

Laat de kaas in ± 15 minuten in de oven smelten en schep er zure room op.

Lekker met ijsbergsla met schijfjes avocado, komkommer, olie en azijn.

Mexicaanse snack

Verwarm 6 tacoschelpen (Santa Maria TexMex) ± 5 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.

Laat 400 gr Chilibonen (blik, Bonduelle) en 200 gr Mexico Melange (blikje, Bonduelle) uitlekken.

Verwarm de groenten met 1 eetlepel ketoembar ± 5 minuten.

Verdeel 100 gr veldsla met de warme groenten over de schelpen.

Roer een saus van 1 eetlepel limoensap, 50 gr geraspte oude kaas en 1 bekertje zure room (125 ml) en schep in iedere schelp 1 eetlepel kaassaus.

Variatietip: Vervang de kaas door 2 eetlepels rode pesto.

Garnalen Acapulco

4 sneetjes witbrood zonder korst

6 eetlepels zachte boter

180 gr verse garnalen

1/2 eetlepel chilipoeder

1/4 eetlepel paprikapoeder

1/4 eetlepel komijn

zout, peper

waterkers

Pel en kook de garnalen.

Snijd de sneetjes brood doormidden en besmeer ze aan beide zijden met 2 eetlepels boter.

Leg het brood op bakpapier en bak het 15-20 minuten in een op 180°C

voorverwarmde oven, tot het goudbruin is.

Houd het warm.

Smelt de rest van de boter in een kleine pan, voeg de garnalen, zout, peper en de overige kruiden toe en roer goed.

Laat het mengsel goed doorwarmen en schep het op de sneetjes brood.

Garneer met waterkers en serveer het brood warm.

Tip: Dit gerecht is ook geschikt als snack of borrelhapje, maar gebruik dan kleinere stukjes brood.

Verwarm de garnalen niet te lang en ook niet op een te hoog vuur; ze worden namelijk gauw taai.

Mexicaanse kip- en paprikasalade

(6 personen)

450 gr kip

1 1/2 dl mayonaise

1 1/2 dl yoghurt

1 eetlepel chilipoeder

1 eetlepel paprikapoeder

1 mespunt cayennepeper

1/2 eetlepel tomatenpuree

1 eetlepel uienpuree

1 groene en 1 rode paprika

180 gr maïs (diepvries)

180 gr Surinaamse rijst

Bak de kip gaar.

Haal de zaden uit de paprika's en snijd ze samen met de kip in reepjes.

Ontdooi de maïs en kook de rijst.

Leg de stukjes kip in een grote slaschaal.

Meng de mayonaise, yoghurt, kruiden en tomaten- en uienpuree door elkaar, laat dit even intrekken en schep de dressing dan door de kip.

Voeg de paprika's en de maïs toe en meng alles voorzichtig door elkaar tot alle ingrediënten met de dressing zijn bedekt.

Leg de gekookte rijst op een schaal en schep de salade in het midden.

Meteen opdienen.

tex-Mexsalade

2 blikken of potten rode nierbonen

1 rode en 1 groene paprika

2 sjalotjes

1 teentje knoflook
1 eetlepel tacokruidenmix
1 avocado
1 eetlepel citroensap
zout, peper, cayennepeper
zure room
1 kleine krop ijsbergsla
4 stengels in boogjes gesneden bleekselderij
1 blikje uitgelekte maïs
tacochips
Leerdammer kaas

Laat de inhoud van één blik of pot rode nierbonen uitlekken, spoel de bonen af en pureer ze met een staafmixer of in een foodprocessor.

Hak een halve rode en groene paprika, één sjalotje en de knoflook fijn en meng die erdoor.

Bring de pasta op smaak met de tacokruidenmix.

Schil en halveer de avocado en pureer hem met een gepeld sjalotje, het citroensap, wat zout, peper, een snuf cayennepeper en 1 eetlepel zure room.

Snijd de ijsbergsla in smalle slieren en schep die in een schaal.

Spoel de bonen uit het tweede blik schoon en vermeng ze met de (wat grover gesneden) rest van de paprika's, de bleekselderijboogjes (eventueel samen kort geblancheerd en koud gespoeld) en de maïs.

Verdeel dit over de sla en schep de bonenpuree daarop (houd de rand van bonen vrij).

Steek tacochips in de puree.

Serveer met de avocadopuree, losgeroerde zure room, nog meer tacochips en grofgeraspte Leerdammer kaas.

Tortilla's gevuld met salade

(2 personen)

4 bladeren ijsbergsla
2 tomaten
5 sprietjes bieslook
100 gr surimi sticks
1 rijpe avocado
citroensap
zout, versgemalen peper
4 soft tortilla's (Santa Maria Tex Mex)
4 plakken cheddar kaas

Was de ijsbergsla en snijd hem in dunne reepjes.

Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Was de bieslook en knip hem fijn.

Haal de surimi sticks uit elkaar.

Schil de avocado en verwijder de pit.

Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes en druppel er wat citroensap over.

Meng de ingrediënten en breng op smaak met zout en peper.

Besprenkel de tortilla's met wat citroensap en bak ze aan beide kanten ± 15 seconden in een koekenpan.

Verdeel de kaas over de tortilla's en verwarm ze één voor één tot de kaas is gesmolten.

Verdeel de salade over de tortilla's, vouw ze dubbel en serveer direct.

Tip: U kunt zo ook een hartige pannenkoek maken.

Avocado's met garnalen uit Brazilië

1 kop gekookte garnalen

2 theelepels citroensap

1 kop kleingesneden bleekselderij

1 hardgekookt ei (in blokjes)

1/2 theelepel zout

vers gemalen zwarte peper

1/4 kop mayonaise

4 avocado's

Besprenkel de garnalen met de helft van het citroensap. Voeg selderij, ei, zout en peper toe en meng het met de mayonaise.

Halveer de avocado's en verwijder voorzichtig de pitten. Besprenkel de opengesneden helften met de rest van het citroensap om verkleuring te voorkomen.

Vul de helften met het garnalenmengsel en laat ze koud worden in de koelkast alvorens ze te serveren.

Antilliaanse gehaktpasteitjes

(25 stuks)

1 ui

25 plakjes bladerdeeg uit de diepvries

3 eetlepels olie

500 gr rundergehakt

1/2 zakje rozijnen (± 200 gr)

1/2 zakje krenten (± 200 gr)

1 bosje fijngesneden selderij

ajinomoto

aromat van Maggi

zwarte peper

Snipper de ui.

Laat de plakjes bladerdeeg naast elkaar ontdooien.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verhit de olie en bak het rundergehakt rul.

Voeg de fijngehakte ui toe en bak deze al omscheppend ± 5 minuten mee.

Voeg de krenten en de rozijnen toe en laat ze in het bakvocht wellen.

Voeg de selderij, ajinomoto, aromaat en versgemalen peper toe en bak dit mengsel nog 5 minuten mee.

Laat het gehaktmengsel in het met keukenpapier beklede vergiet uitlekken.

Verdeel de vulling over het midden van de plakjes bladerdeeg en vouw de 4 punten naar binnen, zodat er vierkantjes ontstaan.

Bak de pasteitjes in het midden van de oven in ± 30 minuten goudbruin en gaar.

Argentijnse vleespasteitjes

250 gr zelfrijzend bakmeel

1/2 theelepel zout

100 gr koude boter

enkele eetlepels koud water

250 gr mager rundergehakt

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1/2 schoongemaakte en fijngehakte groene paprika

1 geschild en in zeer kleine blokjes gesneden rauwe aardappel

zout, peper

1 ei

Zeef het zelfrijzend bakmeel met het zout in een kom. Snijd de boter met twee messen door het meel tot een kruimelig geheel is ontstaan. Kneed alles snel dooreen en voeg zoveel water toe dat een samenhangend deeg ontstaat. Vorm van het deeg een bal en laat deze 1 uur in de koelkast rusten.

Maak intussen de vulling: Vermeng het gehakt in een kom met de kleingesneden ui, de fijngehakte paprika, de blokjes aardappel en wat zout en peper. Kneed alles goed dooreen.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad uit tot een dunne lap. Steek uit de deeglap 8 rondjes met een diameter van ± 15 centimeter.

Verdeel de gehaktvulling over de deeggrondjes. Sla de deeglapjes dicht over de vulling en druk de deegranden met wat water goed op elkaar vast. Prik de pasteitjes hier en daar in met een vork. Klop het ei in een kommetje los met wat water en bestrijk hiermee de pasteitjes. Leg de pasteitjes op een bakplaat.

Bak de pasteitjes 10 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven. Verlaag de oventemperatuur tot 175°C en bak de pasteitjes nog ± 30 minuten tot ze mooi bruin en gaar zijn.

Serveer de vleespasteitjes warm.

Braziliaanse vleespastei

250 gr bloem
1 theelepel zout
75 gr koude boter
1 ei
enkele eetlepels water
1 eetlepel olijf- of zonnebloemolie
350 gr mager rundergehakt
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaat
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper
zout, peper

Zeef de bloem met het zout in een kom. Snijd de boter met twee messen door de bloem tot een kruimelig geheel. Voeg het ei toe, kneed alles snel dooreen en voeg zoveel water toe tot een soepel deeg is ontstaan. Vorm van het deeg een bal en laat deze 1 uur in de koelkast rusten.

Maak intussen de vulling:

Verhit de olie in een pan en bak hierin het gehakt onder voortdurend omscheppen lichtbruin en rul. Voeg de kleingesneden ui, het uitgeperste teentje knoflook, de stukjes tomaat en de fijngehakte rode peper toe.

Draai de hittebron laag en laat alles 15 minuten zachtjes sudderen. Maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.

Rol driekwart gedeelte van het deeg op een met bloem bestoven werkblad uit tot een ± 3 millimeter dikke lap en bekleed hiermee een springvorm met een diameter van ± 20 centimeter. Doe het gehaktmengsel in de vorm.

Rol de rest van het deeg uit en dek hier de pastei mee af. Druk de deegranden met wat water goed op elkaar vast.

Bak de pastei ± 40 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij mooi bruin en gaar is.

Serveer de in punten gesneden pastei warm of koud.

Braziliaanse kippenpastei

250 gr bloem
1 theelepel zout
75 gr koude boter
1 ei
enkele eetlepels water
2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 eetlepels bloem
1 dl kippenbouillon
1 dl melk
75 gr fijngehakte champignons
350 gr in kleine stukjes gesneden gaar kippevlees
zout, peper

Bereid van de bloem, de 1/2 theelepel zout, de boter, het ei en wat water een deeg zoals bij het recept voor Braziliaanse vleespastei staat aangegeven.

Maak de vulling: Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Roer de bloem door het uimengsel. Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de kippenbouillon en de melk toe tot een dikke saus is ontstaan. Roer de fijngehakte champignons en de stukjes kippevlees door de saus en maak alles op smaak met wat zout en peper. Laat de saus 3 minuten zachtjes koken. Bewerk het deeg volgens het recept voor Braziliaanse vleespastei.

Doe de kipperagoût in de vorm en dek de pastei af met de uitgerolde rest van het deeg-

Bak de kippenpastei ± 40 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij mooi bruin en gaar is.

Serveer de in punten gesneden kippenpastei -warm.

Braziliaanse sardinepastei

250 gr bloem
theelepel zout
75 gr koude boter
1 ei
enkele eetlepels water 1 eetlepel olijf- of zonnebloemolie 1 schoongemaakte en kleingesneden ui 1 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaat 300 gr uitgelekte sardines in olie 1 eetlepel citroensap 2 eetlepels fijngehakte peterselie 2 gepelde fijngehakte hardgekookte eieren 8 in plakjes gesneden groene olijven
zout, peper

Bereid van de bloem, de 1/2 theelepel zout, de boter, het ei en wat water een deeg zoals bij het recept voor Braziliaanse vleespastei staat aangegeven.

Maak de vulling: Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Voeg de stukjes tomaat toe en fruit deze even mee. Neem de pan van de hittebron af.

Prak de sardines met het citroensap en de fijngehakte peterselie fijn in een kom. Schep de fijngehakte eieren en de plakjes olijf door het mengsel en maak alles op smaak met wat zout en peper.

Bewerk het deeg volgens het recept voor Braziliaanse vleespastei. Doe het sardinemengsel in de vorm en dek de pastei af met de uitgerolde rest van het deeg. Bak de pastei ± 40 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij mooi bruin

en gaar is.

Serveer de in punten gesneden sardinepastei warm of koud.

Gehaktpasteitjes met aardappel en garnalen

(Jamaica)

1 rol diepvriesbladerdeeg of diepvrieskorstdeeg (2 vellen)

1 bosuitje

2 teentjes knoflook

1 rood pepertje

1 gekookte aardappel

75 gr gepelde Noorse garnalen

300 gr half-om-halfgehakt

1 eetlepel tomatenpuree

1/2 eetlepel tijmblaadjes

1 ei

peper, zout

1 eiwit

Laat het deeg ontdooien.

Snipper de bosui en de knoflook.

Verwijder de zaadjes uit het pepertje en hak het vruchtvlees fijn.

Prak de aardappel fijn en hak de garnalen grof.

Meng het gehakt met de bosui, de knoflook, het pepertje, de aardappel, de garnalen, de tomatenpuree, de tijm, het ei en peper en zout naar smaak.

Rol het deeg uit en snijd er vierkantjes van van 7 x 7 cm.

Verdeel het gehakt in kleine balletjes en vouw om elk balletje een deeglapje.

Plak de randen met losgeklopt eiwit vast.

Leg de pasteitjes, met de naadjes naar beneden, op een met bakpapier bekleed bakblik en bestrijk ze met eiwit.

Bak de pasteitjes in een op 225°C voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

Gevulde groene paprika's uit Brazilië

witte saus:

2 eetlepels boter, 2 eetlepels bloem, 1/4 theelepel zout, vers gemalen zwarte peper, 1 kop melk

4 groene paprika's, gehalveerd en van zaadjes ontdaan

1 kop witte saus (zie boven)

6 gehakte hardgekookte eieren

1/2 kop verkruimeld uitgebakken ontbijtspek

1 theelepel (Dijon) mosterd
1/2 kopje fijn droog broodkruim
2 eetlepels gesmolten boter

Smelt voor de saus de boter en voeg al roerend de bloem toe. Laat dit 1 minuut op een laag pitje staan. Roer er zout, peper en melk bij en laat het nog 2 minuten op middelgroot vuur koken tot de saus dik geworden is.

Kook de groene paprika's 5 minuten in kokend water met zout en giet ze af. Meng het ei, spek en de mosterd met de witte saus en vul de paprika's met dit mengsel.

Roer de broodkruimels door de gesmolten boter en bedek er de gevulde paprika's mee.

Bak ze 20 minuten in de oven op 175°C.

Mexicaanse gevulde paprika's

(magnetron)

4 niet te grote groene paprika's

Voor de vulling:

2 sneetjes wittebrood

400 gr rundergehakt

50 gr salami

1 blikje groene Chili's (Casa fiesta)

1 kleine ui

1 teentje knoflook

12 zwarte olijven

200 gr Hüttenkäse

1 theelepel gemalen komijn

zout, peper

Voor de saus:

1 blikje tomatenpuree

witte peper, zwarte peper, cayennepeper

enkele druppels rode pepersaus

Snijd de paprika's in de lengte doormidden, verwijder de steeltjes, het zaad en de zaadlijsten en was de halve paprika's.

Ontkorst voor de vulling de sneetjes brood en week ze in wat melk

Snijd de salami klein.

Laat de groene Chili's uitlekken en snijd ze klein.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.

Snijd de olijven klein.

Knijp het brood uit.

Vermeng het gehakt goed met alle ingrediënten en de Hüttenkäse, komijn en zout en

peper naar smaak en vul er de paprikahelften mee.

Leng de tomatenpuree met water tot 1 dl aan, roer er naar smaak de verschillende pepers door en schenk deze saus in een ondiepe ovenvaste schaal.

Zet er de gevulde paprika's op, schep er wat van de saus over en verwarm de schaal (afgedekt) 12-14 minuten op 420 Watt tot het gehakt gaar is.

Laat de gevulde paprika's enkele minuten nagaren en serveer met kant-en-klare Tacosaus en gekookte rijst.

Braziliaanse compositie van zalm, aubergine en salsa

2 vleestomaten

1 uitje

2 eetlepels fijngehakte koriander

4 takjes koriander

1 theelepel tapenade

Tabasco

1 limoen

1 teentje knoflook

6 eetlepels olijfolie

1 aubergine

200 gr gerookte zalm

50 gr veldsla

4 theelepels crème fraîche

Snijd voor de salsa de tomaten in stukjes.

Halveer de ui, snijd er zeer dunne plakjes van en vermeng die met de tomaat, de fijngehakte koriander, de tapenade en een paar druppels Tabasco.

Knijp de limoen erboven uit en roer het geheel om.

Knijp de knoflook uit en roer de olijfolie erdoor.

Snijd de aubergine in 20 dunne plakken, bestrijk ze aan beide kanten met een beetje knoflookolie en bak ze op een hete grillplaat of in een droge koekenpan aan beide kanten lichtbruin.

Snijd de zalm in 16 brede repen.

Leg de plakken aubergine dakpansgewijs op 4 borden met tussen elke plak wat veldsla, een reep zalm en een schep van de salsa.

Schep er een lepelje crème fraîche naast en garneer met een takje koriander.

Empanadillas de aceitunas

(Pasteitjes met olijfvulling)

(12 stuks)

100 gr fijngehakte kalkoenfilet, (broodbeleg)t

35 gr uitgelekte ansjovisfilet
1 kleine gesnipperde ui
4 fijngehakte hardgekookte eieren
100 gr gehakte groene olijven
50 gr gehakte amandelen
2 eetlepels olijfolie
zout, peper
12 plakjes bladerdeeg
1 losgeklopt ei

Verwarm de oven voor op 175°C.

Vermeng alle ingrediënten, behalve het bladerdeeg en het ei.

Schep op elk plakje deeg 1 1/2 eetlepel vulling, vouw de deegplakjes diagonaal dicht, druk de randen goed dicht, bestrijk de driehoekjes met losgeklopt ei en bak ze ± 20 minuten in het midden van de oven.

Serveer ze warm of koud.

Schone met één oog

het sap van 1 limoen
1 liter water
zout
200 gr okra
125 gr babymaïskolfjes
boter
1/2 klontje suiker
4 eieren
Tabasco
1 lichtrijpe banaan of rode bakbanaan

Breng het limoensap met het water en een snufje zout aan de kook.

Spoel de okra en verwijder het steeltje; snijd het weg op dezelfde manier als u de harde kern van witlof verwijdert. Probeer een te grote insnijding te vermijden, want dan komt er een slijmerig vocht vrij.

Blancheer de okra samen met de babymaïs 2 minuten en schep de groenten dan in ijswater (ijskoud water + enkele ijsblokjes).

Giet ze af, dep ze droog en bak ze heel zacht in een klont boter.

Kruid ze bij met een snufje zout en voeg de suiker toe.

Verdeel het mengsel na enkele minuten over de warme borden.

Bak 4 spiegeleieren in een klontje boter.

Laat op elke eierdooier 5 druppels tabasco vallen en laat de spiegeleieren dan op de groenten glijden.

Schil de banaan, snijd ze in dunne schijfjes, bak ze in de pan en schud ze daarbij enkele keren op.

Schik ze op de rand van het spiegelei.

Serveer hierbij een glaasje karnemelk of thee.

Tip: De okra, die soms ook oker, bhindi, gombo of heel toepasselijk 'lady's finger' wordt genoemd, is een vingervormige, groene doosvrucht met een harde en vezelige schil. De onrijpe exemplaren bevatten een melkachtig vocht. Ze hebben een pittige smaak en worden in heelwat exotische gerechten gebruikt. Ze kunnen zowel rauw als gekookt worden verwerkt in soep, salades of samen met andere groenten. U bewaart ze het best niet in de koelkast, want ze reageren niet al te goed op lage temperaturen. Okra's vindt u in de groentenrekken van uw grotere winkel of in uw speciaalzaak. Bakbananen zijn rauw niet eetbaar maar ze kunnen wel met schil in de oven worden gaar gemaakt, of zonder schil worden gebakken. Ze zijn ook geschikt voor het maken van bananechips (in dunne plakjes snijden, frituren op 180°C, laten uitlekken en bestrooien met zout en cayennepeper). Om de schil makkelijk te verwijderen, snijdt u eerst de 2 uiteinden af. Maak in de lengte een paar inkepingen in de schil, zodat u ze er in repen van kunt trekken.

Bonen-garnalenkoekjes

250 gr zwarte bonen

50 gr gedroogde garnalen (in oosterse winkels verkrijgbaar onder de naam oedang kering)

1 schoongemaakte en in stukken gesneden ui

zout

peper

1 dl olijf- of zonnebloemolie

Week de zwarte bonen een nachtje in ruim koud water.

Kook de bonen in het weekwater in 1 uur niet geheel gaar. Laat de bonen uitlekken.

Week de gedroogde garnalen 30 minuten in ruim koud water. Laat de garnalen uitlekken.

Pureer de bonen met de garnalen en de stukken ui in een foodprocessor of andere keukenmachine. Maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.

Verhit de olie in een grote koekenpan. Voeg het bonenmengsel eetlepelgewijs toe en bak de koekjes bij matige hitte 4 minuten per kant tot ze mooi bruin zijn. Laat de bonen-garnalenkoekjes uitlekken op keukenpapier.

Serveer de koekjes niet geheel afgekoeld en geef er pepersaus (zie het hoofdstuk Sauzen) bij.

Grote garnalen in wijnsaus uit Chili

1/3 kop droge witte wijn

1/4 kop wijnazijn

1 eetlepel mosterd
2 eetlepels geraspte verse mierikswortel
2 eetlepels ketchup
4 geperste teentjes knoflook
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel cayennepeper
1/2 kop olie
16 á 20 grote diepvriesgarnalen (ontdoid, gekookt en gepeld tot op het staartstuk na)
slablaadjes
paprikapoeder

Doe de wijn, azijn, mosterd, mierikswortel, ketchup, knoflook, zout, cayennepeper en olie in een mixer en klop het tot een gladde saus.

Doe de garnalen in een kom en bedek ze met de saus.

Dek de kom af en laat hem minstens 8 uur in de koelkast afkoelen.

Schik de slablaadjes in cocktailglazen en doe daar de garnalen op.

Schep met een lepel wat van de marineersaus over de garnalen en bestrooi ze met paprikapoeder.

Gemarineerde vis

500 gr in kleine blokjes gesneden kabeljauw- of schelvisfilet

zout, peper

2 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in dunne plakjes gesneden rode pepers

1 schoongemaakte en in dunne ringen gesneden ui

2 dl sinaasappelsap

1 dl citroensap

enkele blaadjes sla

Leg de blokjes vis in een schaal en bestrooi ze met wat zout en peper en de helft van de plakjes rode peper. Leg de ringen ui op de vis en schenk het sinaasappel- en citroensap in de schaal.

Laat de vis tenminste 4 uur in de koelkast marineren.

Leg wat blaadjes sla op een schaal of op bordjes en verdeel hier de gemarineerde visblokjes over. Bestrooi het geheel met de rest van de plakjes rode peper.

Cebiche de Pescado

1 kilo de pescado (filetes) 1 kilo visfilet (zeer vers!)

2 dientes de ajo machucado 2 geperste teentjes knoflook

4 ajies amarillos frescos 4 gele Spaanse pepers

2 ajies limo o rocoto 2 rode Spaanse pepers (rocoto is veel heter van smaak, maar hier nauwelijks

verkrijgbaar)

10 limones 10 limoentjes

150 gramos de cebolla 150 gr (rode ui)

Culantro Koriander

Lechuga Ijsbergsla

Camotes Rode/zoete aardappels

Choclos Maïskolven

Sal y pimienta al gusto Zout en peper naar smaak

De visfilet moet van een stevige witte vis zijn. Vaak wordt er ook inktvis aan toegevoegd.

Snijd de filet in stukjes (inktvis in ringen). Als u de stukjes te klein snijdt, overheerst de marinade.

Doe de vis in een schaal en meng met de knoflook en de fijngesneden pepers.

Snijd de ui in ringen en leg die er bovenop.

Strooi er peper en zout op en schenk er an het limoensap over uit.

Laat de vis 7 uur marineren.

Leg bij het opdienen enkele blaadjes sla op een bord en leg de cebiche daarop.

Schik rondom de (gekookte) camote en maïskolven.

Garneer het geheel met koriander naar smaak en fijngesneden Spaanse peper.

Dit recept voegt de koriander pas bij het opdienen toe. U kunt ook wat koriander in de marinade mengen. De smaak en geur van de koriander doordringen dan wel de vis.

Neem als variatie ook eens (voorgekookte) mosselen, inktvis, limoentjes/bloedsinaasappelen.

Gemarineerde oesters

2 dozijn uit de schelpen genomen oesters

2 dl citroensap

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

1 eetlepel fijngehakte peterselie

zout, peper

enkele blaadjes sla

Leg de oesters in een schaal en schenk er het citroensap over. Laat de oesters een nachtje in de koelkast marineren.

Laat de oesters uitlekken en vang de marinade op.

Doe de oesters in een kom en vermeng ze met de kleingesneden ui, de stukjes tomaat, de fijngehakte rode peper, de fijngehakte peterselie en 4 eetlepels van de opgevangen marinade. Maak het geheel op smaak met wat zout en peper.

Leg wat blaadjes sla op een schaal of op bordjes en drapeer hier het oestermengsel

op.

Tuna con frijoles

(Mexicaans tonijn/bonenvoorgerecht)
(4-6 personen)

2 geschildde appels zonder klokhuis en in stukjes gesneden
1 eetlepel citroensap
200 gr tonijn uit blik (uitgelekt en versnipperd)
1 kleine fijngesnipperde ui
2 stengels selderij in dunne plakjes gesneden
450 gr rode boontjes uit blik (uitgelekt)
1/4 theelepel gemalen zwarte peper
4 eetlepels dressing van olie en azijn

Doop de stukjes appel in het citroensap om verkleuring te voorkomen.
Doe ze in een schaal met de tonijn, ui, selderij en boontjes. Voeg de zwarte peper en de dressing toe en schud alles goed door elkaar. Laat een half uur in de koelkast staan.

Tex-Mex tonijnsalade

(6 personen)
2 doosjes tonijn in water
1/2 kop gehakte olijven (1 kop = inhoud 2,5 dl)
1/2 kop gehakte uien
1/2 kop gehakte selderij
2/3 kop pikante Mexicaanse saus
1/2 kop zure room
1 theelepel gemalen komijn
slabladen
12 tacoschelpen

Vermeng de tonijn, olijven, uien en selderij in een kom.
Vermeng de pikante saus, zure room en komijn en giet dit over het tonijnmengsel.
Doe slablaadjes in de taacos, lepel er het tonijnmengsel in en besprenkel ze met extra pikante saus en zure room.

Rauwe vis uit Tahiti

4 verse tongfilets

1 theelepel zeezout
2 citroenen
1/2 geraspte kokosnoot
1 dl melk
2 teentjes knoflook
1 theelepel geraspte ui

Voeg aan de melk 1/2 dl water toe en breng het mengsel aan de kook.

Giet het kokende vocht over de geraspte kokos en laat zo een half uur staan. Leg een doek in een zeef en giet de melk en kokos erin. Druk de doek uit, vang het sap op.

Snijd de rauwe tongfilets met een zeer scherp mesje schuinsweg in uiterst dunne schijfjes, bestrooi deze met het zeezout en giet er het sap van 2 citroenen over. Laat de vis zo 4 uur staan op een koele plaats.

Schep de schijfjes vis uit het citroensap, laat ze uitlekken en leg ze in een met knoflook ingewreven schaal. Voeg de geraspte ui en de kokosmelk toe en zet het mengsel nog een half uurtje in de koelkast.

Serveer dit als een viscocktail in wijde glazen.

Ceviche I

(pikante rauwe vis in 't zuur op z'n Peruaans)

(6 personen)

6 tongfilets, in dunne repen gesneden

1 kop droge witte wijn

1 kop citroensap van scherpe citroenen

3 uien, in dunne plakjes gesneden

2 theelepels zout

1 kop water

1/2 kop azijn

2 kleingehakte Spaanse pepers (met het zaad erbij als u het flink heet wilt maken)

3 gekookte bataten (zoete aardappelen), in plakken gesneden

slablaadjes

zwarte peper

Doe de vis in een kom en voeg de wijn en het citroensap toe. Laat het 3 uur op kamertemperatuur staan marineren.

Doe de uien in een aparte kom. Voeg er 1 theelepel zout en het water bij en laat ze 20 minuten weken.

Giet het water van de uien, spoel ze onder de koudwaterkraan af en doe ze weer in de kom. Voeg de azijn erbij en laat ze 1 uur weken.

Giet het water af en meng de uien met de Spaanse pepers, zwarte peper en de rest van het zout.

Roer het uienmengsel voorzichtig bij de vis en laat alles nog 2 uur marineren.

Zet het daarna 2 tot 3 uur in de koelkast voor het opdienen.

Serveer met een garnering van plakken gekookte bataten en slablaadjes.
Gekookte maïskolven smaken hier ook heerlijk bij.

Ceviche II

(Mexico)

500 gr rauwe vis met vast vlees
2 kleine uien
4 sappige verse tomaten
4 verse groene chillies naar smaak (eventueel te vervangen door verse groene paprika)
enkele teentjes knoflook
8 verse limoentjes
een handvol verse koriander
1 koffielepel olijfolie
zout en (zwarte) peper naar smaak

Hak de uien, knoflook, tomaten, chillies en koriander fijn.

Pers de limoentjes uit en voeg ze aan de groenten toe.

Snijd de vis in tamelijk kleine stukjes, bestrooi die met peper en zout en voeg ze eveneens toe.

Laat de vis vier uur marineren in de koelkast.

Meng er alvorens het gerecht (ijskoud) op te dienen de olijfolie door.

Eventueel mag u ook een beetje ketchup en worcestershiresaus toevoegen.

Linzentimbaaltjes met hot salsa

voor de timbaaltjes:

125 gr rode linzen
100 gr maïskorrels
1/2 avocado in blokjes
1 geraspte rode ui
1 fijngehakt rood pepertje
1 eetlepel limoensap
1 zakje Guacomole Seasoning mix (kruidenmengsel, Casa Fiesta)

voor de salsa:

4 eetlepels Salsa (Casa Fiesta)
4 eetlepels blokjes tomaat
1 eetlepel Nacho sliced jalapeños (potje pepers, Casa Fiesta)
2 theelepels geraspte gemberwortel
1 eetlepel limoensap
15 gr verse koriander

2 gesnipperde sjalotjes

voor de garnering:

1 eetlepel geraspte emmentaler

4 kerstomaatjes

4 toefjes koriander

4 timbaaltjes (doorsnede 10 cm, met olie ingevet)

Kook de linzen volgens de gebruiksaanwijzing gaar en pureer ze. Meng de puree met de overige ingrediënten voor de timbaaltjes. Schep dit in de timbaaltjes, druk ze aan en laat ze in de koelkast ± 4 uur opstijven.

Meng de ingrediënten voor salsa.

Stort de timbaaltjes en strooi er wat geraspte kaas over.

Serveer met kerstomaatjes en hot salsa.

Mexicaanse snack

Verwarm 6 tacoschelpen (Santa Maria TexMex) ± 5 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven (hetelucht 180°C).

Laat 400 gr Chilibonen (blik, Bonduelle) en 200 gr Mexico Melange (blikje, Bonduelle) uitlekken.

Verwarm de groenten ± 5 minuten met 1 eetlepel ketoembar. Verdeel 100 gr veldsla met de warme groenten over de schelpen. Roer een saus van 1 eetlepel limoensap, 50 gr geraspte oude kaas en 1 bekertje zure room (125 ml) en schep in iedere schelp 1 eetlepel kaassaus.

Variatietip: Vervang de kaas door 2 eetlepels rode pesto.

Caribische mosselsalade

1 kg verse mosselen

enkele blaadjes sla

2 bananen

3 ananasschijven in stukjes

1 klein blikje mandarijnen

2 eetlepels citroensap

6 eetlepels olie

zout, peper

kant-en-klare pepersaus

3 eetlepels cognac

geschaafde amandelen

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.

Schrik ze met koud water af, neem ze uit de schelpen en dep ze droog.

Beleg een slakom met de blaadjes sla.

Vermeng de mosselen, de in plakjes gesneden bananen, de ananasstukjes en de mandarijnen en doe ze in de slakom.

Roer de overige ingrediënten tot een pikante saus en schenk die vlak voor het opdienen over de mosselsalade.

Schep voorzichtig om.

Braziliaanse salade met palmharten

(Salada de palmito, alface e abacate)

(6 personen)

1 grote krop sla

± 800 gr palmharten (blik) in dunne plakjes

2 avocado's in blokjes

6 eetlepels olijfolie

3 eetlepels azijn

1 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

Pluk de gewassen slablaadjes in kleine stukjes en leg ze met de palmharten en de avocado in een slakom.

Roer de olie, de azijn, het zout en de peper door elkaar en schep de salade met deze vinaigrette om.

Huevos Picantes

(pikante Mexicaanse eieren)

(6 personen)

6 hardgekookte eieren (in de lengte doormidden gesneden)

1/2 theelepel zout

1/4 theelepel ketoembar

± 2 eetlepels mayonaise

1 theelepel fijngesnipperde ui

2 fijngehakte groene pepers (lomboks)

Schep voorzichtig de dooiers uit de hardgekookte eieren. Druk de dooiers door een fijne zeef boven een schaal. Roer er zout, de ui, de ketoembar, de mayonaise en de pepers door. Schep dit mengsel voorzichtig in de halve eieren terug.

Dek ze af en zet ze in de koelkast tot ze gegeten gaan worden.

Voorgerecht van eieren en spinazie uit Ecuador

(8 personen)

225 gr (12 vellen) fillodeeg of 12 dunne plakken bladerdeeg

8 eetlepels gesmolten boter

6 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

2 koppen gekookte spinazie (uitgedrukt)

1/2 theelepel zout

vers gemalen zwarte peper

1/4 theelepel nootmuskaat

1/4 kop room

1 eetlepel bloem

6 hardgekookte eieren (in schijven)

Bestrijk een bakvorm van 22,5 x 30 x 5 cm met boter. Beleg hem met drie lagen fillodeeg en bestrijk iedere laag met gesmolten boter. Strooi 1 eetlepel Parmezaanse kaas over de derde laag. Leg er nog drie lagen bovenop en bestrijk elke laag met gesmolten boter.

Meng 4 eetlepels Parmezaanse kaas met de spinazie, zout, peper, nootmuskaat, room en bloem goed door elkaar. Smeer dit mengsel uit over de lagen deeg en bedek het met de schijven ei. Herhaal dit met de resterende 5 vellen deeg en bestrijk de bovenste laag overvloedig met gesmolten boter.

Bak het 5 minuten in de op 175°C voorverwarmde oven tot het bros en goudbruin is. Snijd het in porties en serveer die warm of koud.

Banaanomelet uit Peru

3 eetlepels boter

4 bananen (in schijven)

6 eieren (wit en dooiers gescheiden)

1/2 theelepel zout

snufje cayennepeper

1/4 kop melk

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Smelt de boter in een pannetje en bak de schijven banaan ± 5 minuten zachtjes, ze regelmatig kerend.

Haal ze uit de pan en leg ze apart.

Klop de dooiers met het zout, de cayennepeper en de melk.

Klop het eiwit tot het stijf is en schep eiwit en dooiers bij elkaar. Doe dit mengsel in een beboterde diepe kasserol van 17 x 25 cm en schik de schijfjes banaan er bovenop. Laat het 20 minuten in een oven op 175°C bakken tot het lichtbruin is.

Bestrooi met peterselie en serveer het in de kasserol.

Kaaspasteitjes uit Peru

1 1/2 kop bloem
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel suiker
1 theelepel bakpoeder
1/2 kop boter, in stukjes
3 eidooiers
1/3 kop melk
2 eiwitten
1 1/2 kop geraspte pittige kaas
1/2 theelepel chilipoeder

Doe de bloem met zout, suiker en bakpoeder in een kom. Voeg de boter toe en snijd die met een spatel of 2 messen door de bloem.

Klop de dooiers los en meng ze met de melk. Roer dit door de bloem tot een zacht deeg.

Wikkel het in waspapier en leg het 1 uur in de koelkast.

Klop het eiwit stijf en schep er de geraspte kaas en de chilipoeder door.

Rol het deeg zo dun mogelijk uit op een met bloem bestrooide plank.

Snijd met een glas 48 rondjes uit het deeg. Leg het kaasmengsel op de helft van de rondjes en bedek ze met de overblijvende rondjes. Maak de randen nat met wat water en druk ze tegen elkaar.

Schik de pasteitjes op een bakblik en bak ze 15 minuten in de oven op $\pm 190^{\circ}\text{C}$.

Arubaanse kaasballetjes

500 gr gemalen oude kaas
2 eieren
1 kopje bloem
1 theelepel zout
1 theelepel suiker
1 theelepel bakpoeder

Kluts de eieren goed en meng ze daarna met de gemalen oude kaas.

Meng er beetje bij beetje de bloem bij en voeg er tussendoor het zout, de suiker en het bakpoeder bij.

Kneed 20 minuten goed door.

Dek de kom met een theedoek af en laat die een poosje staan.

Vorm daarna balletjes van het mengsel en frituur die.

Keshy Yena Coe Cabaron

(Curaçao)

(6-8 personen)

Een Edammer kaas van 2 kilo

750 gr garnalen

30 gr boter

1 grote fijngehakte ui

500 gr gepelde, van zaad ontdane en gehakte tomaten

versgemalen peper

1/8 theelepel cayennepeper

60 gr verse broodkruimels

3 eetlepels rozijnen

2 eetlepels fijngehakte zoete pickles

4 eetlepels gehakte zwarte olijven

2 opgeklopte eieren

Schil de rode was van de kaas, snijd er een hoedje af en hol de kaas uit; laat een schil van ± 1 cm over.

Hol ook het hoedje uit.

Bedek hoedje en kaas met koud water en laat 1 uur trekken.

Rasp de uitgeholde kaasstukjes en houd 240 gr apart.

Verhit de boter en sauteer de ui.

Voeg de tomaten, de peper en de cayennepeper toe en laat het mengsel tamelijk dik worden.

Voeg het broodkruim, de rozijnen, pickles, olijven, geraspte kaas en garnalen toe.

Roer de eieren door het mengsel en laat ze stollen.

Haal de kaas uit het water en dep hem droog.

Vul hem met het garnalenmengsel en zet het hoedje erop.

Zet hem in een ingevette ovenpan van 2,5 liter en bak op 280°C 30 minuten.

Snijd de kaas in parten en serveer onmiddellijk.

Gevulde rosbiefrolletjes uit argentinie

1 kop geschild, gekookte en gehakte zucchini

1 ontpitte en in stukjes gesneden avocado

1 eetlepel gesnipperde ui

1/2 theelepel chilipoeder

2 eetlepels olie

2 eetlepels azijn

1/4 theelepel zout

16 plakken rosbeef

slabladen

3 hardgekookte eieren

8 radijsjes

Prak de zucchini en avocado helemaal fijn.

Meng er de ui, chilipoeder, olie, azijn en zout door.

Schep 1 eetlepel van deze saus op elke plak rosbief en rol die op. Bind om ieder rolletje een touwtje.

Bedek een schotel met slablaadjes en schik de rosbiefrolletjes er omheen als spaken in een wiel.

Snijd de eieren in de lengte doormidden. Verwijder de dooiers en druk ze door een zeef. Doe de gezeefde dooiers met een lepel in het midden van de schotel.

Snijd het eiwit in lange, dunne reepjes en leg die op de rosbiefrolletjes.

Garneer ze met 'roosjes' radijs en serveer de rest van saus afzonderlijk.

Perensalade uit New-Orleans

5 zoete niet al te rijpe handperen

het sap van 1 1/2 citroen

40-60 gr witte basterdsuiker

3 eetlepels mayonaise

100 gr geroosterde gehakte amandelen

flinke mespunt kruidnagelpoeder of kardemompoeder

1 kropje sla

Schil de peren, snijd ze overlangs in parten en verwijder het steeltje en het klokhuis.

Snijd de parten in niet te dunne plakken en besprenkel deze met de helft van het citroensap en 40 gr suiker.

Klop de mayonaise op met de rest van het citroensap en schep hier voorzichtig de peren, driekwart van de amandelen en het kruidnagelpoeder door.

Proef de salade en voeg desgewenst de rest van de suiker toe.

Leg de blaadjes sla in vier coupes of schaalpjes en serveer de salade op de sla.

Garneer de salade met de rest van de gehakte amandelen en dien deze direct op.

In deze salade kunt u de gehakte amandelen desgewenst vervangen door geroosterde geschaafde amandelen die kant en klaar verkrijgbaar zijn.

Tuinbonensalade

500 gr gedopte tuinbonen

25 gr boter

2 eetlepels citroensap

zout, peper

Kook de tuinbonen in een pan met wat zout in ± 15 minuten gaar.

Laat de tuinbonen uitlekken. Smelt de boter in een pan en roer de uitgelekte tuinbonen erdoor. Doe de bonen in een schaal en schenk er het citroensap over. Schep

alles goed dooreen en maak de salade op smaak met wat zout en peper. Laat de salade onder nu en dan omscheppen afkoelen, maar niet geheel koud worden.

Avocadosalade

2 rijpe avocado's
enkele blaadjes sla
2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 eetlepels azijn
1 theelepel mosterd
zout, peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Schil de avocado's, snijd ze doormidden en verwijder de pitten. Snijd de avocado's in kleine blokjes.

Leg wat blaadjes sla op een schaal en drapeer hier de blokjes avocado op.

Roer in een kommetje een sausje van de olie, de azijn, de mosterd en wat zout en peper. Schenk het sausje over de blokjes avocado en serveer de salade bestrooid met de fijngehakte peterselie.

Tomatensalade

4 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
4 gepelde fijngehakte hardgekookte eieren
1/4 schoongemaakte en in smalle reepjes gesneden krop sla
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 eetlepels citroensap
zout, peper

Doe de stukjes tomaat, de fijngehakte eieren en de reepjes sla in een schaal. Roer van de olie met het citroensap en wat zout en peper in een kommetje een sausje.

Schenk het sausje over de salade en schep alles voorzichtig dooreen. Serveer de salade onmiddellijk.

Kalfsvleessalade

350 gr in kleine blokjes gesneden gaar kalfsvlees
1 schoongemaakte en kleingesneden kleine ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1/3 theelepel gedroogde munt
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 eetlepel azijn

zout
peper
enkele blaadjes sla
1 gepeld, in plakjes gesneden hardgekookt ei

Doe de blokjes vlees, de kleingesneden ui, de fijngehakte peterselie en de munt in een schaal.

Roer van de olie met de azijn en wat zout en peper in een kommetje een sausje. Schenk het sausje over de salade en schep alles goed dooreen.

Leg wat blaadjes sla op een schaal en drapeer hier de vleessalade op. Garneer de salade met de plakjes ei.

Chileense salade

2 koppen blokjes koud kalfsvlees, lamsvlees of kip
1 theelepel uiensap
6 gehakte muntblaadjes of 1/2 theelepel gedroogde munt
1 krop sla (in repen gescheurd)
2 eetlepels gehakte peterselie
1/4 kop Franse sladressing
2 hardgekookte eieren (in plakjes)

Doe het vlees, uiensap, de munt, sla en peterselie in een slabak.

Voeg de Franse dressing (0,45 dl olijfolie, 0,15 dl azijn, peper, zout, suiker) toe en schep de sla om tot alles goed gemengd is.

Serveer de salade op groene, knapperige slabladeren en garneer met schijfjes ei.

Kip-maïssalade

350 gr in blokjes gesneden gaar kippevlees
350 gr maïskorrels uit blik, uitgelekt
2 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden groene paprika's
3 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaten
2 dl mayonaise
zout, peper
enkele blaadjes sla

Doe de blokjes kippevlees, de maïskorrels, de stukjes paprika en tomaat en 1 dl van de mayonaise in een kom en schep alles goed dooreen. Maak de salade op smaak met wat zout en peper.

Leg wat blaadjes sla op een schaal en drapeer hier de salade op. Bedek de salade met de rest van de mayonaise en garneer hem eventueel nog met wat partjes of plakjes tomaat.

Kip-maïssalade op z'n Peruaans

(6 personen)

3 koppen dobbelstenen gekookte kip
2 koppen maïs uit blik (afgegoten)
6 tomaten (geschild, van zaad ontdaan en gehakt)
3 groene paprika's (van zaad ontdaan en gehakt)
2 koppen mayonaise
1/2 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
6 slablaadjes
3 hardgekookte eieren (in vieren)

Doe de kip, maïs, tomaten, groene paprika, 1 kop mayonaise, zout en peper in een kom en meng het losjes, maar door en door.

Schik de slablaadjes op 6 bordjes en leg daar een bergje salade op.

Bedek de salade geheel met de resterende mayonaise en garneer met de eieren.

Laat de salade minstens 1 uur in de koelkast koud worden alvorens te serveren.

Krabsalade uit Mexico

1 blik krab (250 gr)
1 schoongemaakte, in repen gesneden venkelknol
1 kop taugé (met kokend water overgoten)
1 groene paprika (van zaad ontdaan, in dunne repen)
1 rode peper (van zaad ontdaan, in repen)
1/4 theelepel zout
1/2 theelepel mosterdpoeder
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel sojasaus (geen ketjap!!)

Snijd de krab in kleine stukjes, meng die met de venkel, de taugé en de paprika en schep alles losjes om.

Meng het zout, het citroensap, de mosterd, de peper en de azijn goed door elkaar.

Voeg de olie toe en klop het tot een glad mengsel.

Voeg de sojasaus toe en meng goed.

Schep dit mengsel, vlak voor het opdienen, losjes door de salade.

Mexicaanse bonensalade

2 blikken kidneybeans (á 400 gr), uitgelekt
1 groot blik tonijn in olie, uitgelekt, in stukjes
2 lente-uitjes in stukjes
2 sjalotjes in ringen
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel (balsamico)azijn
zout
chilipoeder
3 eetlepels fijngehakte basilicum
1 zak tortillachips
100 gr geraspte cheddarkaas of jonge kaas

Verwarm de oven voor op 225°C.

Vermeng de bonen, tonijn, lente-ui en sjalot. Roer de olie bij de azijn, zout en chilipoeder en schep dit door de salade. Strooi er basilicum over.

Leg de chips in een ovenschaal, strooi de kaas erover en laat ze ca 15 minuten in de oven gratineren.

Serveer de salade met de gegratineerde chips.

Pittige Mexicaanse bonensalade

1 in plakken gesneden rode ui
1/2 dl water
1 theelepel cayennepeper
250 gr gekookte sperziebonen
1 blik zwarte bonen (450 gr), uitgelekt en afgespoeld
1 blik rode nierbonen (450 gr), uitgelekt en afgespoeld
1 blik witte bonen (450 gr), uitgelekt en afgespoeld
200 gr maïskorrels, diepvries, ontdooid
2 eetlepels gehakt korianderblad of peterselie
Chili-korianderdressing (zie recept)

Breng de ui met het water in een sauspan aan de kook.

Laat zachtjes koken tot de ui zacht is en de ringen van elkaar scheiden, ca 4 1/2 minuut.

Voeg de cayennepeper toe en roer tot hij goed met de uien is gemengd.

Neem de pan van het vuur.

Voeg alle ingrediënten in een grote schaal samen en schep voorzichtig door elkaar tot alles goed is vermengd.

Sluit de schaal af en laat de salade 1-2 uur koelen, zodat de smaken goed met elkaar mengen.

Chili-korianderdressing

1 blikje gehakte groene pepers (125 gr)
2 eetlepels vers gehakt korianderblad
1/2 dl water
1/2 dl vers limoensap
1-2 teentjes knoflook
2 theelepels honing
versgemalen peper

Verwerk alle ingrediënten in een foodprocessor of blender tot een gladde dressing ontstaat.

Dit gaat ook prima met een staaf-blender.

Kruidige vruchtensalade

1 ananas
2 avocado's
1 kleine meloen
150 gr blauwe druiven
3 eetlepels citroensap
enkele druppeltjes tabasco
mespuntje zout
enkele toefjes peterselie

Snijd de ananas overlangs doormidden en verwijder de harde kern. Snijd een gedeelte van het vruchtvlees uit de schil en snijd dit in blokjes. Leg de uitgeholde ananashelften op een schaal.

Schil de avocado's, snijd ze overlangs doormidden en verwijder de pitten. Snijd de avocadohelften in plakken.

Snijd de meloen doormidden en verwijder de pitjes. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de meloenhelften of steek er balletjes van.

Snijd de druiven doormidden. Doe de stukjes ananas, de plakjes avocado, de stukjes of bolletjes meloen en de gehalveerde druiven in een kom. Vermeng het citroensap in een kommetje met de tabasco en het zout.

Schenk het mengsel over de vruchten en schep alles goed dooreen. Verdeel het kruidige vruchtenmengsel over de uitgeholde ananashelften en garneer de salade met enkele toefjes peterselie.

Zuid-Amerikaanse vruchtensalade

2 geschildte appels, klokhuizen verwijderd en in blikjes gesneden
2 eetlepels citroensap
250 gr schoongemaakte witte druiven zonder pit

2 schoongemaakte stengels bleekselderij in zeer kleine stukjes
1 dl slagroom
1 dl yoghurt
2 zakjes vanillesuiker
100 gr gehakte walnoten
4 plakjes citroen

Doe de blokjes appel in een kom en besprenkel ze met het citroensap om verkleuren te voorkomen.

Voeg de druiven en de bleekselderij toe, schep alles door elkaar en laat het mengsel ± 30 minuten in de koelkast staan.

Klop in een kom de slagroom stijf, roer er de yoghurt en de vanillesuiker door en zet dit mengsel eveneens 30 minuten in de koelkast.

Verdeel het vruchtenmengsel over 4 glazen schaalpjes of dessertcoupes en schenk er de saus over.

Bestrooi de salade voor het serveren met de gehakte walnoten en steek een plakje citroen op de rand.

Ananasazijn

Als u voor iets anders een verse ananas heeft gebruikt, bewaar dan de schillen en een klein deel van het vruchtvlees voor deze frisse azijn.

4 opgehoopte eetlepels donkerbruine suiker
1 1/4 liter water

Meng alles (schillen, vruchtvlees, suiker en water) in een grote kom en zet de kom - onafgedekt - op een warm, zonnig plekje tot de inhoud - na een dag of drie - begint te gisten.

Laat de kom staan tot alle suiker is vergist en de suikers zijn omgezet in zuren; dit kan drie weken of langer duren.

In het begin wordt de vloeistof troebel, maar na een tijdje verdwijnt die troebelheid en wordt de vloeistof amberkleurig.

Na een week of drie ontstaat het begin van een wittige, gelatineuze 'wolk'; dit is de 'azijnmoeder'.

Laat alles staan tot die wolk vrij compact is geworden, hetgeen eveneens een week of drie kan duren.

Giet de vloeistof - die inmiddels de naam 'azijn' mag dragen, door een zeef in een grote kan en schenk hem over in een fles die met een kurk kan worden afgesloten.

De in de zeef achtergebleven azijnmoeder kan, met een nieuwe hoeveelheid bruine suiker en water (en eventueel ook wat ananasresten) worden gebruikt voor het maken van een nieuwe hoeveelheid azijn.

Deze fruitige ananasazijn wordt in Mexico gebruikt voor bijna alles waar je azijn voor nodig hebt; de veel zuurdere Europese azijnsoorten zijn er vrijwel onbekend.

Garnalensalade

(mexico)

250 gr grote, gepelde roze garnalen

2 á 3 eetlepels limoensap

1 grote vleestomaat

1 grote avocado

1/2 fijngehakte ui

1 á 2 fijngehakte jalapeñopepers

2 eetlepels fijngehakte koriander en/of peterselie

1 eetlepel vocht van de peper uit het potje

4 eetlepels olijfolie

peper, zout

1 limoen in partjes of plakjes

enkele takjes koriander of peterselie

Was de garnalen en dep ze met keukenpapier droog.

Marineer de garnalen 1 uur in het limoensap.

Verwijder de zaadjes uit de tomaat en snij het vruchtvlees in stukjes.

Maak de avocado schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Meng de avocado, tomaat, ui, peper, koriander en/of peterselie, het pepervocht en de olijfolie door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.

Leg de uitgelekte garnalen erop en garneer met partjes of plakjes limoen en enkele takjes koriander of peterselie.

Serveer met cornchips.

Gegrilde aubergine met geitenkaas en honing

(6 personen)

6 plakken aubergine van 2 cm dik

olijfolie

zout, peper

6 plakjes zachte geitenkaas van 2 cm dik

1 eetlepel verse rozemarijnnaaldjes

6 theelepels vloeibare honing

100 gr waterkers

40 gr licht geroosterde pijnboompitten

Bestrooi de plakken aubergine met zout, laat ze in een vergiet ± 30 minuten uitlekken, spoel ze af en dep ze droog.

Bestrijk de aubergine aan beide kanten met wat olijfolie en bestrooi ze met de rozemarijnnaaldjes.

Rooster de plakken aan één kant in een paar minuten gaar en draai ze om.
Leg de plakjes geitenkaas erop, sprenkel er een beetje honing over en rooster ze nog een paar minuten.
Schik de blaadjes waterkers en de plakjes aubergine op een schaal en strooi er de pijnboompitten over.

Soepen

Courgettesoep

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
50 gr rijst
1 liter kippenbouillon
2 grofgeraspte courgettes
zout, peper
1 eidooier
40 gr geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook 3 minuten. Voeg de rijst toe en bak deze even mee. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Voeg de geraspte courgettes toe en laat de soep nog ± 15 minuten zachtjes doorkoken tot alles gaar is. Maak de soep op smaak met wat zout en peper. Neem de pan soep van de hittebron af en roer er de eidooier door.

Serveer de soep bestrooid met de geraspte kaas en de fijngehakte peterselie.

Gebonden palmhartensoep

350 gr palmharten uit blik
7 dl kippenbouillon
25 gr rijstbloem
2 dl melk
zout, peper
2 eidooiers

Snijd de palmharten in stukken en pureer ze met een scheutje van de kippenbouillon in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Maak de rijstbloem in een kommetje aan met een scheutje van de melk.

Roer de palmhartepuree met het bloemmengsel in een pan door elkaar, voeg de rest van de kippenbouillon en de melk toe en breng de soep onder voortdurend roeren aan de kook.

Zet het vuur laag en laat de soep 3 minuten zachtjes koken.

Maak de soep op smaak met wat zout en peper.

Klop de eidooiers in een kommetje los en roer er enkele eetlepels van de hete soep door.

Roer het dooiermengsel door de soep tot een gebonden geheel is ontstaan. Laat de soep echter niet meer koken, daar hij dan zou kunnen schiften.

pompoensoep

25 gr boter

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 uitgeperst teentje knoflook

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

1 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaat

750 gr geschilde en in kleine blokjes gesneden pompoen

7 1/2 dl bouillon

zout

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook 3 minuten. Voeg de fijngehakte rode peper en de stukjes tomaat toe en fruit alles nog 4 minuten. Voeg de blokjes pompoen en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep ± 20 minuten zachtjes koken tot de stukjes pompoen uiteen zijn gevallen en de soep licht is gebonden. Maak de soep op smaak met wat zout.

Romige slasoep

25 gr boter

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 schoongemaakte en in reepjes gesneden krop sla

1 liter kippenbouillon

1 eidooier

1 dl slagroom

zout, peper

1 eetlepel fijngehakte peterselie

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Voeg de reepjes sla en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.

Klop de eidooier in een kommetje los met de slagroom. Roer enkele eetlepels van de hete soep door het roommengsel.

Roer het mengsel door de soep tot een gebonden geheel is ontstaan. Zorg er echter voor dat de soep niet meer kookt, daar hij dan zou kunnen schiften. Maak de slasoep op smaak met wat zout en peper en serveer hem bestrooid met de fijngehakte peterselie.

Pindasoep I

25 gr boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
100 gr pinda's
500 gr in stukjes gesneden gekookte aardappelen
9 dl bouillon
1 dl koffieroom
zout, peper
2 eetlepels kleingesneden bieslook

Smelt de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten.

Pureer de gefruite ui met de pinda's, de stukjes aardappel en een scheut van de bouillon in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Breng de puree met de rest van de bouillon in een pan aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.

Roer de koffieroom door de soep en maak alles op smaak met wat zout en peper.

Serveer de soep bestrooid met het kleingesneden bieslook.

Pindasoep II

(snelle versie)

1 pot kippenbouillon met stukjes vlees
3/4 pot pindakaas
1 fijngesnipperd uitje
1 eetlepel sambal
zout
een scheutje ketjap
(een handje bawang goreng of een fijngesnipperd lente-uitje)
(fijngesnipperd hardgekookt ei)
(plakjes banaan)
(plakjes komkommer)

Bak in een soeppan het uitje met de sambal en roer er de pindakaas door.

Doe de bouillon erbij en leng die volgens de gebruiksaanwijzing met water aan.

Laat alles even doorkoken.

Breng de soep op smaak met zout en ketjap.

De ingrediënten die tussen haakjes staan, kunt u op uw bord over de soep strooien.

Cubaanse Bonensoep

200 gr witte bonen

zout

250 gr runderpoelet

150 gr uien

3 eetlepels olijfolie

1/2 eetlepel milde paprikapoeder

zout

1/2 theelepel karwijzaad

1 kruidnagel

1 eetlepel bloem

1 1/2 liter rundvleesbouillon (van tablet)

1 eetlepel milde paprikapoeder

citroenrasp

1 laurierblad

zout

karwijzaad

milde paprikapoeder

Was de bonen en week ze een nacht in ruim koud water.

Giet ze af, voeg zoveel water toe dat ze net onder staan en kook ze met wat zout in ± 1 uur gaar.

Snijd het rundvlees zo nodig in dobbelstenen.

Hak de uien.

Stamp het karwijzaad en de kruidnagel fijn.

Kruid het vlees met 1/2 eetlepel paprikapoeder, een snufje zout en het karwijzaad en de kruidnagel.

Laat de uien in de olie uitzweten.

Voeg het gekruide vlees toe en bak het met de uien lichtbruin.

Bestrooi het met de bloem, roer de bouillon erdoor, laat het geheel aan de kook komen en breng de soep op smaak met 1 eetlepel paprikapoeder, wat citroenrasp en het laurierblad.

Laat het vlees in een gesloten pan gaar sudderen.

Giet de bonen af, voeg ze aan de soep toe, laat het geheel weer aan de kook komen en voeg naar smaak nog wat zout, gestampt karwijzaad en paprikapoeder toe.

Sopa de lahua de cebada (gerstsoep uit Bolivia)

4 platte mergpijpjes
250 gr ossenstaart
1 laurierblad
zout
8 peperkorrels
3 gesnipperde uien
500 gr parelgerst
100 gr soepgroente
1 theelepel paprikapoeder
125 gr gekookte ham in stukjes
een snufje oregano
1/2 kop gesneden bieslook

Zet de mergpijpjes, het vlees, het laurierblad en de uien op in gezouten water en laat koken tot het vlees gaar is.

Was de gerst, zet hem in vers water op, laat 5 minuten koken en voeg hem daarna bij de soep.

Doe de soepgroente en de kruiden erbij en verwijder de botten met een schuimspaan. Doe er kort voor het serveren de ham bij en bestrooi met de bieslook.

Mexicaanse bonensoep

400 gr witte bonen
400 gr varkenspoelet
2 laurierblaadjes
4 kruidnagels
6 peperkorrels
1/2 theelepel tijm
1 bouillontablet
5 preien
zout
1 bekertje yoghurt
4 tomaten

Zet de bonen een dag tevoren in ruim water te weken en doe er de volgende dag het vlees, de laurier, kruidnagels, peperkorrels, tijm en bouillontablet bij (er moet minstens 2 liter vocht zijn; vul zonodig aan met water).

Laat alles 1 1/2 uur zachtjes koken.

Snijd de preien in ringen, was ze, voeg ze uitgelekt bij de soep en kook deze nog een kwartier.

Maak de soep op smaak met wat zout en roer er de yoghurt door.

Strooi helemaal op het laatst de in blokjes gesneden tomaten over de soep.

Rundvlees-bonensoep

(Mexico)

1 grote fijngesnipperde ui
1 fijngesneden rode paprika
2 in boogjes gesneden stengels bleekselderij
2 eetlepels olie
225 gr rundergehakt
6 ontvelde tomaten, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden
430 gr gepureerde kidneybeans uit blik
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel chilipoeder
een snufje kaneel
een snufje cayennepeper
1 theelepel knoflookpoeder
zout, peper
5 dl runderbouillon

Verhit de olie in een grote braadpan en bak de ui, de paprika en de bleekselderij tot ze zacht zijn.

Voeg het gehakt toe en bak het op matig vuur rul.

Voeg de tomaten en de kidneybeans met de specerijen, de knoflook en zout en peper toe en meng goed.

Roer er de bouillon door en laat de soep afgedekt 30 minuten zachtjes koken.

Roer af en toe.

Pureer de soep in een blender of keukenmachine tot zij bijna glad maar nog wel dik is.

reng op smaak en dien op met tortillachips.

Garneer eventueel met zure room.

Bruine bonensoep uit Brazilië

400 gr bruine bonen
1 laurierblad
4 gesnipperde teentjes knoflook
mespunt cayennepeper
schil van 1/2 sinaasappel
150 gr in dobbelsteentjes gesneden gekookte ham
200 gr in dobbelsteentjes gesneden ontbijtspek
2 gesnipperde uien
1 grote sinaasappel
2 eetlepels gehakte peterselie
250 gr kleingesneden corned beef
1 klein blikje cocktailworstjes

zout

vers gemalen peper

Was de bruine bonen goed en laat ze een nacht weken in koud water. Vul het weekwater aan tot 2 1/2 liter. Breng de bonen in het water aan de kook. Voeg het laurierblad toe met de knoflook, cayennepeper en de sinaasappelschil. Laat de bonen op laag vuur 1 uur doorkoken.

Voeg dan de ham met het spek en de uien toe en laat de soep nog 30 minuten zachtjes doorkoken.

Schil de sinaasappel, snijd hem in ronde plakken en snijd deze doormidden. Voeg de stukjes sinaasappel aan de soep toe en laat ze 10 minuten meekoken.

Voeg tegelijkertijd de peterselie met de corned beef en de worstjes toe.

Verwijder na 10 minuten het laurierblad en de sinaasappelschil en breng de soep op smaak met zout en peper.

Bij deze soep kunt u drooggekookte rijst serveren, waarvan iedereen naar wens kan nemen. De rijst wordt door de soep geroerd.

Locro

(Mexicaanse aardappelsoep)

25 gr boter

2 kleingesneden uien

1 uitgeperst teentje knoflook

500 gr geschilde en in kleine blokjes gesneden aardappelen

5 dl runderbouillon

5 dl melk

100 gr gare doperwtjes (uit blik)

2 eieren

75 gr roomkwark

zout, peper

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien en het uitgeperste teentje knoflook 3 minuten.

Voeg de blokjes aardappel, de bouillon en de melk toe en breng het geheel aan de kook.

Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken tot de blokjes aardappelen gaar zijn.

Voeg de doperwtjes toe en laat de soep nog 5 minuten doorkoken.

Klop de eieren in een kommetje los met de kwark.

Neem de pan van het vuur. Roer het ei-kwarkmengsel door de soep en maak alles op smaak met wat zout en peper.

Aardappelsoep

50 gr boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 theelepels paprikapoeder
1 kg geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
7 dl bouillon
21/b dl melk
1 dl koffieroom
150 gr geraspte belegen kaas
zout, peper

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Roer het paprikapoeder door het uimengsel. Voeg de blokjes aardappel en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 15 minuten zachtjes koken. Voeg de melk en de koffieroom toe en laat de soep onder af en toe doorroeren nog $\pm$ 15 minuten doorkoken tot de blokjes aardappel uiteen vallen. Roer de geraspte kaas door de soep en maak alles op smaak met wat zout en peper.

Groengele soep (sopa verde amarelo)

(Brazilië)

2 tenen knoflook
1 fijngesnipperde ui
(maïs)olie
1 blikje maïs (300 gr)
1 liter kippenbouillon
1 eetlepel maïzena, aangemaakt met 1 kopje melk
een handje spinaziebladeren
zout, zwarte peper

Meng de kippenbouillon en de maïs in een blender of met een staafmixer. Mocht de kleur niet geel genoeg zijn, voeg dan wat extra maïs toe of eventueel later wat kurkuma (geelwortel) of saffraan.

Fruit de ui en de knoflook goudgeel (= refogado).

Voeg de bouillon met de maïs bij de refogado, laat het geheel bijna koken en doe er de melk met de maïzena bij.

Laat de soep op laag vuur wat indikken en breng haar op smaak met peper uit de molen en eventueel zout.

Voeg na $\pm$ 15 minuten de spinaziebladeren toe; laat ze niet de gaar worden, want de mooie groene kleur moet niet verloren gaan.

Dien de soep op met in iedere kop of bord een enkele spinazieblaadjes.

Sopa de mani

(Mexicaanse pindasoep)

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 kleingesneden ui

1 uitgeperst teentje knoflook

2 in stukjes gesneden rode paprika's

1 schoongemaakte, van zaadjes ontdane en fijngehakte groene peper

1 liter runderbouillon

200 gr pindakaas

zout

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook 3 minuten.

Voeg de stukjes paprika en de fijngehakte peper toe en fruit alles onder regelmatig omscheppen 2 minuten.

Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.

Roer van de pindakaas met 2 dl warme soep in een kom een glad geheel.

Schenk het pindakaasmengsel onder voortdurend roeren in de soep.

Laat de soep, zonder deksel op de pan, nog 5 minuten zachtjes doorkoken en maak hem op smaak met wat zout.

Creoolse pindasoep uit Brazilië

(6 personen)

450 gr rundvlees in blokjes van 2 1/2 cm

6 koppen water

4 vleesbouillonblokjes

1 gesnipperde ui

1/4 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

1 kop pindakaas

1 groene Spaanse peper (van zaad ontdaan en gehakt)

4 rode paprika's uit blik (in repen gesneden)

Doe het vlees, het water, de bouillonblokjes, de ui, zout en peper in een soeppot of pan en breng het aan de kook.

Zet het vuur laag, sluit de pot of pan en laat 2 uur sudderen tot het vlees gaar is.

Doe de pindakaas in een kom, voeg al roerend 1 kop van de hete bouillon toe en blijf roeren tot de pindakaas is opgelost.

Doe het pindamengsel in de soep, beetje bij beetje, steeds goed roerend.

Doe er vervolgens de groene pepers bij en laat het zonder deksel 15 minuten

suddereren.

Doe er, als de soep klaar is, al roerend de repen paprika bij en serveer de soep onmiddellijk.

Callaloo met foo-foo

(Trinidad)

(6 personen)

500 gr callaloobladeren of Chinese spinazie of gewone spinazie

1 1/2 liter kippenbouillon

1 fijngehakte ui

1 gehakt teentje knoflook

3 fijngehakte sjalotten

1/4 theelepel tijm

120 gr in blokjes gesneden mager zout spek

240 gr krabvlees

6 eetlepels kokosmelk

240 gr okra in schijfjes

versgemalen peper

Tabasco

Doe alles behalve de krab, de kokosmelk en de okra in een pan en laat sudderen tot het spek gaar is.

Voeg dan de krab, kokos en okra toe en laat nog 10 minuten sudderen.

Kruid met peper en tabasco.

Foo-foo

Kook 5 ongekookte plantanen in een half uur gaar, pel ze, hak ze fijn en maak er een puree van met eventueel wat water.

Doe er wat zout bij en vorm er kleine balletjes van.

Houd ze warm en dien ze met de callaloo op.

Kippensoep met rijst

25 gr boter

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 gr

1 liter water

1 schoongemaakte en in ringen gesneden prei

1 geschild en in plakken gesneden winterwortel

2 eetlepels grofgehakte peterselie

zout, peper

100 gr rijst
200 gr in kleine blokjes gesneden gekookte ham
2 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaten

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Voeg de stukken kip toe en bak deze rondom lichtbruin. Voeg het water, de ringen prei, de plakken wortel, de grof gehakte peterselie en wat zout en peper toe. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 45 minuten zachtjes koken tot de stukken kip gaar zijn.

Neem de stukken kip met een schuimspaan uit de pan, verwijder het vel en ontbeen ze. Snijd het kippevlees in stukjes.

Voeg de rijst aan de soep toe en breng alles opnieuw aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken tot de rijst gaar is.

Roer de stukjes kippevlees, de blokjes ham en de stukjes tomaat door de soep en laat hem door en door warm worden.

Sopa de amendoim

(Soep van zoutvlees)
(Antillen)

Deze soep van pinda's en kip komt van Curaçao en is te vinden langs de Caribana in Willemstad, Otrabanda, waar u al etend kunt genieten van het uitzicht op de unieke Pontonbrug.

Oorspronkelijk wordt deze soep met funchi geserveerd: een typerend bijgerecht van de Antillen, gemaakt op basis van maïsmeel, boter en water.

Typerend voor de Antillen is ook het gezouten vlees dat in soepen en vleesschotels wordt gebruikt. Gezouten vlees kunt u vervangen door cornedbeef, bacon of pekelvlees.

200 gr zoutvlees
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode peper
2 kippenbouillontabletten
1 kipfilet (± 130 gr)
3 eetlepels pindakaas
peper

Snijd het zoutvlees in blokjes en laat die in een pan ruim water ± 15 minuten zachtjes koken.

giet het vlees in een vergiet af.

Pel intussen de ui en de knoflook.

Snipper de ui fijn en halveer de knoflook.

Was de peper, halveer hem, maak hem schoon en snijd hem in dunne reepjes.

Breng in een pan 1 liter water aan de kook en verkruimel er de bouillontabletten boven.

Voeg de kipfilet, de ui, de knoflook en de peperreepjes toe en kook alles in $\pm$ 10 minuten gaar.

Neem de kipfilet uit de pan en snijd hem in stukjes.

Roer de pindakaas door de soep en laat, onder regelmatig doorroeren, nog $\pm$ 10 minuten zachtjes koken.

Voeg de kip en het zoutvlees aan soep toe.

Breng de soep aan de kook en laat haar in $\pm$ 5 minuten door en door warm worden.

Breng op smaak met peper.

Serveer er brood bij.

Kip en maïssoep met rijst

(Mexico)

250 gr rijst

zout

400 gr kipfilet

kipkruiden

50 gr boter

1 gesnipperde ui

1 groene paprika in reepjes

4 worteltjes in plakjes

2 stengels bleekselderij in stukjes

2 eetlepels bloem

3 tomaten, ontveld en zonder zaadjes

2 kippenbouillontabletten

2 blikjes maïskorrels

2 theelepels chilipoeder

4 eetlepels fijngehakte koriander en/of peterselie

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Snijd de kipfilet in reepjes, bestrooi ze met kipkruiden en bak ze in de boter zachtjes in enkele minuten gaar.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan.

Fruit nu de ui met de paprika, de wortel en de bleekselderij $\pm$ 5 minuten in de bakboter.

Strooi de bloem erover en bak die even mee.

Schenk er 1/2 liter water bij en breng het aan de kook.

Roer alles nu glad.

Voeg de bouillontabletten toe en kook alles 5 minuten.

Roer de in blokjes gesneden tomaten, de stukjes gebakken kip en de uitgelekte maïs erdoor en breng op de soep op smaak met chilipoeder. Schep een grote bol rijst in een

diep bord en schenk hier de soep omheen.
Garneer met fijngehakte koriander en/of peterselie.

Sopa de ajo (knoflooksoep)

(Mexico)

10 tenen knoflook
2 groene paprika's
4 eetlepels olie
2 dl rode chilisaus
1 1/4 liter runderbouillon
200 gr roggebrood
zout, zoete paprikapoeder

Pureer de gepelde knoflook en de gewassen paprika.
Verhit de olie in een soeppan en smoor de knoflook en de paprika hierin.
Giet er vervolgens de chilisaus en de bouillon bij en voeg er het gepureerde roggebrood bij.
Breng de soep op smaak met paprikapoeder en zout.

Gehaktsoep met vermicelli

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
500 gr mager rundergehakt
1 schoongemaakte en fijngehakte groene paprika
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte groene peper
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
1 liter water
50 gr vermicelli
zout, peper

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak dit onder voortdurend omscheppen rul.
Voeg de fijngehakte paprika en groene peper en de stukjes tomaat toe en bak alles onder regelmatig omscheppen 4 minuten.
Voeg het water toe en laat de soep op matig vuur en onder voortdurend roeren aan de kook komen.
Voeg de vermicelli toe, zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
Maak de soep op smaak met wat zout en peper.

Knoflooksoep

Fruit alle teentjes van een knoflookbol en 100 gr broodkruim in olijfolie, kook dit met een liter kippenbouillon 10 minuten en voeg op hoog vuur 2 losgeklopte eieren al kloppend toe. Strooi er peterselie over.

Hot-and-sour soup

Verhit in een pan met dikke bodem 1 eetlepel olie en bak hierin 1/2 bakje in plakjes gesneden shii-take-paddestoelen goudbruin.

Voeg 6 1/2 dl kruidenbouillon, het wit van een in ringen gesneden bosui (gebruik het groen voor de garnering), 1 in dunne reepjes gesneden wortel, 100 gr tahoe in blokjes, 1 blikje uitgelekte bamboescheutenreepjes en 1/2 theelepel gemberpoeder toe.

Breng de soep tegen de kook aan en laat zachtjes 8 minuten trekken (niet koken).

Roer dan 1 dl milde azijn, 3 eetlepels rijstwijijn of zoete sherry, 1/2 theelepel peper uit de molen en 3 eetlepels Japanse soyasaus bij de soep.

Warm de soep goed door, roer nog 25 gr taugé bij de soep en schenk haar direct in 4 bekers uit.

Garneer met het groen van de bosui en wat groene peperringetjes.

Amerikaanse pinda-maïssoep

10 gr boter

100 gr kipfilet in blokjes

1 eetlepel olie

150 gr prei in ringen

1 teentje knoflook

6 dl kippenbouillon (van tablet)

1 blikje maïs, uitgelekt

100 gr pindakaas

1-2 eetlepels ketjap manis (zoete sojasaus)

zout, peper

fijngeknijpte bieslook

50 geraspte kaas

Bak in een koekenpan in de boter de blokjes kip in 5-10 minuten rondom goudbruin.

Bak in een soeppan in de olie de prei en de uitgeperste knoflook ± 5 minuten zachtjes.

Voeg de bouillon toe en breng die langzaam aan de kook.

Roer de maïs, pindakaas en ketjap erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Schep de soep in kommen en garneer met bieslook (en geraspte kaas).

Sope pisca (Antilliaanse vissoep)

250 gr soepgroente
2 eetlepels olie
2 grote tomaten in blokjes
2 1/2 liter water
3 aardappelen in blokjes
1 kg kabeljauwfilet (vers of diepvries)
2 blikken oesters (Surinaamse toko)
8 gepelde grote garnalen
5 visbouillontabletten
2 limoenen of citroenen

Bak de soepgroente in de olie glazig.

Voeg de tomaten, het water en 4 visbouillontabletten toe en laat de soep aan de kook komen.

Schep het schuim eraf tot er geen schuim meer te voorschijn komt.

Voeg de aardappelen erbij en kook de soep tot de aardappelen gaar zijn.

Voeg nu de kabeljauwfilet en de garnalen toe en kook die 7 minuten tot ze net gaar zijn.

Doe eventueel het resterende tablet in de soep en voeg er als laatste de oesters bij. Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen ze uit elkaar.

Serveer de soep met de in partjes gesneden limoen of citroen.

Chileense vissoep

4 moten kabeljauw á ± 250 gr
4 eetlepels citroensap
zout, peper
1 geschilde en in plakken gesneden grote winterwortel
750 gr geschilde en in dunne plakjes gesneden aardappelen
1 schoongemaakte en in ringen gesneden grote ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
7 1/2 dl visbouillon of water
2 1/2 dl droge witte wijn
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

Leg de moten kabeljauw op de bodem van een grote, wijde pan, besprenkel ze met het citroensap en bestrooi ze met wat zout en peper.

Leg de plakjes wortel op de vis, daarna de helft van de plakjes aardappel en vervolgens de ringen ui, de uitgeperste teentjes knoflook en de rest van de plakjes aardappel. Bestrooi het geheel met de fijngehakte peterselie en wat zout en peper.

Schenk de visbouillon of het water, de witte wijn en de olie in de pan. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep

± 30 minuten zachtjes koken tot alles gaar is.
Serveer de vissoep als complete maaltijd.

Pepra Watra deluxe

(pittige vis-maaltijdsoep)

1 moot zalm á 300 gr
1 prei in stukken
1 ui in stukken
1 tomaat in stukken
6 pimentkorrels
1 Madame Jeanettepeper*
zout, peper
1 dl witte wijn
250 gr inktvisringetjes
300 gr gekookte mosselen
4 kleine mulfilets
4 ongekookte gamba's
reepjes lente-ui en limoenschil

Breng de zalm, prei, ui, tomaat, piment, Madame Jeanette, zout, peper, wijn en ± 7 dl water aan de kook en laat dit ± 20 minuten zachtjes trekken.

Zeef daarna de bouillon.

Voeg eerst de inktvis en dan de mosselen aan de bouillon toe.

Verdeel de zalm in stukjes en leg die in de soep.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand en grilleer de mulfilets en gamba's ca 4 minuten.

Schep de bouillon in borden en leg de mul en de gamba's erin.

Garneer met lente-ui en limoenschil.

* Madame Jeanettepeper is een zeer hete Westindische pepersoort, waarschijnlijk de heetste peper die er bestaat. Hij is nauw verwant aan de Habanero, een Mexicaanse pepersoort. Madame Jeanette wordt veel gebruikt in de Surinaamse en Antilliaanse keuken, hij is in drie kleuren te koop.

Aardappel-garnalensoep met gebakken visblokjes

25 gr boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 theelepels paprikapoeder
750 gr geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
7 1/2 dl visbouillon of water
2 dl melk

150 gr geraspte belegen kaas
250 gr gepelde garnalen
zout, peper
750 gr in blokjes gesneden schelvis- of kabeljauwfilet
4 eetlepels bloem
1/2 dl olijf- of zonnebloemolie

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Roer de bloem door het uimengsel.

Voeg de blokjes aardappel en de visbouillon of het water toe en breng het geheel aan de kook.

Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat alles onder nu en dan doorroeren ± 20 minuten zachtjes koken tot de blokjes aardappel volkomen gaar zijn.

Roer de melk, de geraspte kaas en de garnalen door de soep.

Maak de soep op smaak met wat zout en peper en laat hhaar nog 10 minuten zachtjes koken.

Bak intussen de visblokjes.

Bestrooi de blokjes vis met wat zout en peper en wentel ze door de bloem.

Verhit de olie in een koekenpan, bak hierin de visblokjes rondom lichtbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Roer de blokjes gebakken vis voorzichtig door de soep en laat alles door en door warm worden.

Serveer deze dikke, gebonden soep als complete maaltijd.

Chupe de camerones

(garnalensoep uit Peru)

(6 tot 8 personen)

2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
4 teentjes knoflook
3 eetlepels tomatensaus
6 koppen visbouillon (van koppen en graten en daarna gezeefd)
1/2 kop groene erwten
1/2 kop jonge maïs
2 grote aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
1 theelepel zout
1/4 theelepel chilipoeder
1 theelepel marjolein of oregano
1 pakje roomkaas of kwark (90 gr)
2 koppen melk
24 grote diepvriesgarnalen (ontdooit, gepeld en de rugstreng verwijderd)
4 losgeklopte eieren
6 kleine gebakken visfilets

Laat de olie heet worden in een soeppot of pan en fruit de ui en knoflook tot ze mooi bruin zijn.

Haal de knoflook eruit.

Voeg de tomatensaus, visbouillon, erwten, maïs, aardappelen, zout, chilipoeder en marjolein (of oregano) toe.

Breng het aan het sudderen en laat het 20 minuten zacht koken.

Klop de roomkaas of kwark tot ze zacht is en doe ze steeds roerend beetje bij beetje bij de soep.

Doe er al roerend de melk bij, breng het zacht aan de kook en voeg de garnalen toe.

Laat het 3 minuten sudderen en neem dan de pot of pan van het vuur.

Roer geleidelijk 2 koppen hete soep bij de losgeklopte eieren.

Giet het eimengsel terug in de soep en laat die al roerend op laag vuur opnieuw heet worden. **DE SOEP MAG NIET MEER KOKEN!!!!** (Anders gaan de eieren schiften).

Leg een stuk gebakken visfilet in elke soepkom en schep de soep over de vis.

Hoyoklitosoep

(1 liter, 3-5 personen)

5 hoyoklito's (een Zuid-Amerikaanse zweefoester, te verkrijgen bij de betere delicatessenzaken)

1 ui

3 bosjes peterselie

1 liter water

2 sinaasappels

1/2 dl melk

1 eetlepel suiker

2 eiwitten

1/4 ananas

1/2 watermeloen

peper en zout naar smaak

Ontdoe de hoyoklito's van hun schelp. Dit kan eenvoudig met een lepel en een mes.

Doen ze in een grote soeppan, gevuld met water en laat ze ± 10 minuten koken.

Snijd de ananas en de meloen in kleine blokjes en zet die een half uur in de koelkast.

Pers de sinaasappels uit en voeg het sap aan het kokende water toe.

Klop de eiwitten en vermeng het met 1/4 dl melk.

Vermeng de rest van de melk met de stukjes ananas en watermeloen.

Voeg, als de hoyoklito's gaar zijn, de melk met de ananas en de watermeloen toe.

Voeg ook het eiwit met de melk toe en roer alles goed door.

Laat de soep niet meer koken, om schifting van de melk te voorkomen.

Hak de uien fijn, voeg ze bij de soep en roer ze er goed door.

Laat de soep nu nog 5 minuten op een heel laag vuur staan.

Voeg naar smaak peper en zout (en eventueel wat suiker) toe en garneer de soep met wat peterselie.

U kunt er brood bij geven.

Chilisoep met tacochips

(10 personen)

2 grote gesnipperde uien
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels olie
500 gr rundergehakt
zout, cayennepeper
1 groene paprika in reepjes
500 gr ontvelde tomaten in stukken
1 liter vleesbouillon
1 blik bruine bonen (inh. 1 liter), uitgelekt
1 blik rode kidneybonen (inh. 400 g), uitgelekt
3 eetlepels chilisaus
2-3 jalapeñopepers (pot) in stukjes
1 borrelglasje tequila
1 zak tacochips (inh. 125 gr)
1 gedroogd Spaans pepertje
75 gr geraspte belegen kaas

Bak de ui en de knoflook 5 minuten in de olie.

Voeg het gehakt, zout en cayennepeper toe en bak het gehakt in 5 minuten rul.

Bak de paprika 1 minuut mee.

Voeg de tomaten, bouillon en bruine bonen toe en breng het geheel aan de kook.

Laat de soep afgedekt 40 minuten koken.

Warm de kidneybonen, chilisaus en jalapeñopeper ± 5 minuten mee.

Roer er voor het serveren de tequila door.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Spreid de tacochips op een bakplaat uit.

Verkruimel het Spaanse pepertje, vermeng het met de kaas strooi dit mengsel over de chips.

Gratineer de tacochips onder de grill 5 minuten en bestrooi de soep ermee.

Zuppa di melone

(Koude meloensoep)

(6-8 personen)

1 grote watermeloen
1 1/2 liter kippenbouillon (van 4 1/2 tablet)
1 1/2 dl slagroom

1 eetlepel citroensap
tabasco

Snijd met een scherp mes van de watermeloen een gekartelde deksel af.

Schep met een meloenboortje $\pm$ 50 balletjes uit het vruchtvlees.

Verwijder de rest van het vruchtvlees tot op $\pm$ 3 cm van de schil.

Haal de pitjes eruit.

Pureer het vruchtvlees met de koude bouillon.

Voeg de slagroom, het citroensap en naar smaak tabasco toe.

Laat de soep in de koelkast $\pm$ 3 uur afkoelen.

Schep de soep voor het serveren in de meloen en strooi de meloenbolletjes erin.

Deze soep is ook heel lekker met Galia meloen. De soep wordt heel bijzonder door er voor het serveren wat gamba's door te roeren.

Sauzen

Rode pepersaus

24 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden rode pepers

21/2 dl azijn

1 schoongemaakt teentje knoflook

1 dl olijf- of zonnebloemolie

zout

Doe de stukken rode peper en de azijn in een kom en laat alles onder af en toe doorroeren tenminste 8 uur staan.

Laat de stukken peper uitlekken en vang de azijn op.

Pureer de stukken rode peper met 3 eetlepels van de opgevangen azijn en het teentje knoflook in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Doe de peperpuree in een kommetje en roer er beetje bij beetje de olie door tot een vrij dikke saus is ontstaan. Maak de saus op smaak met wat zout.

Geef deze saus bij gebakken of gestoofd vlees of gevogelte of bij visgerechten.

Chili salsa

3 gesnipperde rode pepers, zonder zaden

3 verse tomaten

1 bos sjalotjes

2 eetlepels chilipoeder

1 eetlepel oregano

3 teentjes knoflook

1 eetlepel azijn
1 kleine ui
1 theelepel zout
225 gr tomatenpuree
0,4 kopje water

Vermaal alle ingrediënten in een blender.
De salsa is geruime tijd in de koelkast houdbaar.

Scherpe Chileense saus

1 schoongemaakte en fijngehakte ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte groene peper
3 eetlepels fijngehakte peterselie
4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 eetlepels citroensap
zout

Vermeng de fijngehakte ui, het uitgeperste teentje knoflook, de fijngehakte groene peper en peterselie, de olie en het citroensap in een kommetje. Maak de saus op smaak met wat zout en laat hem tenminste 1 uur staan.
Serveer de saus bij gebakken of gebraden vlees.

Chilisaus

5 spaanse pepers
3 eetlepels azijn
1 theelepel zout
1 ui
400 gr tomaten
2 teentjes knoflook
1/4 theelepel ketoembar
olie
1 theelepel geroosterd mosterdzaad

Snijd alle ingrediënten fijn. Ontvel de tomaten en laat samen inkoken tot een gladde massa is ontstaan. Maak de saus eventueel in een mengbeker of zeef fijn. Doe de saus heet in schoongemaakte hete potjes en sluit deze goed af.

Groene chilisaus

3 ontvelde, fijngehakte tomaten
5 fijngehakte lente-uitjes
5 fijngehakte groene chilipepers (zaadjes verwijderd)
1 uitgeperst teentje knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels fijngehakte koriander
zout, peper
1/2 theelepel honing

Meng alle ingrediënten en laat de smaken goed intrekken.

Mexicaans dipsausje

(2 dl)

3 tomaten
1 fijngesnipperde ui
zout
1 rood of groen Spaans chilipepertje
1 teentje geperste knoflook
1 eetlepel gehakte verse koriander
1 scheutje azijn

Pel en ontpit de tomaten, vang het sap en de pitjes op en duw de pulp door een zeefje. Snijd de tomatenpartjes in blokjes en voeg ze bij de tomatenpulp.

Blancheer de uienknijpers:

Breng een pot met water aan de kook, doe er een snufje zout bij en voeg de uienknijpers even toe.

Verfris ze onder stromend water en laat ze uitlekken.

Was en halveer het pepertje, verwijder de pitjes en snipper het dan fijn.

Voeg de chili-knijpers met de geperste knoflook, de ui en de koriander bij de tomaten.

Voeg er tenslotte nog een scheutje azijn aan toe.

Breng op smaak met zout.

Laat liefst 1 nachtje trekken.

Tip:

U kunt het best handschoenen aantrekken bij het knijpen van het chilipepertje. Zo voorkomt u een branderig gevoel bij eventuele kleine wondjes of bij aanraking van de ogen.

Argentijnse zure saus

1 schoongemaakte en fijngehakte ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte groene peper
3 ontvelde en fijngehakte tomaten
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 dl olijf- of zonnebloemolie
4 eetlepels azijn
zout, peper

Vermeng de fijngehakte ui in een kommetje met het uitgeperste teentje knoflook en de fijngehakte groene peper, tomaten en peterselie.

Roer van de olie met de azijn en wat zout en peper in een kommetje een sausje. Roer het sausje door het groentemengsel.

Serveer de saus bij gebraden of gegrilleerd vlees.

Peper-citroensaus

2 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden rode pepers
2 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden groene pepers
1 schoongemaakte en in stukken gesneden ui
1 schoongemaakt teentje knoflook
1 dl citroensap
zout

Pureer de stukken rode en groene peper met de stukken ui, het teentje knoflook en het citroensap in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Doe de saus in een kommetje en maak hem op smaak met wat zout.

Serveer de saus bij vlees-, vis- of kipgerechten.

Caraïbische chutney

2 in stukjes gesneden niet te rijpe mango's
100 gr rozijnen
150 gr in stukjes gesneden dadels
100 gr in stukjes gesneden verse gember
1 theelepel mosterdzaad
750 gr basterdsuiker
50 gr zout
2 teentjes knoflook
2 in stukjes gesneden hete pepers (lomboks)
1 liter azijn
225 gr in stukjes gesneden uien

Doe de rozijnen, de dadels en de gesneden pepers in een schaal, giet er de azijn over en laat dit tot de volgende dag staan.

Doe het dan in een pan en voeg alle andere ingrediënten toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat het zachtjes koken tot de massa dik en bruin is.

Laat de chutney afkoelen en bewaar hem in potten in de koelkast.

Saus van gegrilde tomaten

(Mexico)

4 rijpe tomaten

8 takjes koriander

1/4 fijngehakte ui

2 fijngehakte chili's

het sap van 1/2 citroen

1/4 theelepel peper

Grill de tomaten en de chili's tot hun pel gebarsten is. haal de pel eraf en haal de zaadjes uit de chili's.

Doe alle ingrediënten in de mixer en mix 30 seconden.

Bewaar in de koelkast.

Saus van verse tomaten

(Mexico)

4 rijpe tomaten

8 takjes koriander

1/4 fijngehakte ui

2 fijngehakte chili's

het sap van 1/2 citroen

1/4 theelepel peper

Hak de tomaten, trek de bladeren van de koriander en hak ze fijn.

Meng alle ingrediënten en laat 15 minuten marineren alvorens op te dienen.

Tomatensaus

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

500 gr in stukken gesneden tomaten

1 uitgeperst teentje knoflook

1 theelepel gedroogd basilicum

1 1/2 dl water
zout, peper

Verhit de olie in een pan. Voeg de stukken tomaat, het uitgeperste teentje knoflook en het basilicum toe. Draai de hittebron laag en laat het mengsel 5 minuten zachtjes sudderen. Voeg het water toe en laat alles onder regelmatig doorroeren nog $\pm$ 5 minuten zachtjes doorsudderen tot een dikke saus is ontstaan.

Pureer de saus in een foodprocessor of andere keukenmachine of door een roerzeef. Doe de saus in een kommetje en maak hem op smaak met wat zout en peper. Serveer de saus bij vlees-, vis-, kip- en groentegerechten.

Tomatensalsa

3 tomaten uit blik
1/4 gepelde ui
1 eetlepel jalapeñopeper (uit een potje)
3 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes
zout

Laat de tomaten in een zeef heel goed uitlekken en pureer ze met de ui, de peper, het korianderblad en wat zout in een blender tot een niet te fijne saus.
Lekker als dip, maar ook bij de barbecue.

Milde Chileense saus

1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
2 dl bouillon
4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 eetlepels citroensap
zout, peper

Breng de kleingesneden ui met de stukjes tomaat en de bouillon in een pan aan de kook. Draai de hittebron laag en laat het mengsel 10 minuten zachtjes koken.

Pureer de saus in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Doe de puree in een kommetje en roer er beetje bij beetje de olie door. Maak de saus op smaak met het citroensap en wat zout en peper.

Serveer de saus bij gestoofd vlees of bij koude gerechten.

Zuiderse chili dip

(1 1/2 dl)

2 sjalotjes
1/4 rode paprika
1 teentje knoflook
100 gr mayonaise
1 eetlepel gehakte bieslook
1 eetlepel ketchup
1 eetlepel room

Maak de sjalotjes schoon en snijd ze in stukjes.

Snijd ook de paprika in stukjes, pers het teentje knoflook en maal of mix deze ingrediënten zo fijn mogelijk.

Roer ze eventueel door een fijne zeef. Zo haalt u er de kleine stukjes paprika schil uit, die niet voor iedereen even makkelijk te verteren zijn.

Meng dit vervolgens met de mayonaise, de gehakte bieslook, de ketchup en de room. Lepel de dipsaus in een mooi kommetje.

Serveer deze saus bij maïs-chips.

Peterseliesaus

2 dl olijf- of zonnebloemolie
4 eetlepels citroensap of azijn
1 theelepel mosterd
8 eetlepels fijngehakte peterselie
zout, peper

Roer van de olie met het citroensap of de azijn en de mosterd in een kommetje een lobbige saus. Roer de fijngehakte peterselie door de saus en maak alles op smaak met wat zout en peper.

Serveer de saus bij visgerechten of gebruik hem als dressing voor tomatensalade.

Maïssaus

350 gr maïskorrels uit blik, uitgelekt
2 dl melk
1 theelepel paprikapoeder
zout, peper

Pureer de maïskorrels met de melk en het paprikapoeder in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Doe de saus in een kommetje en maak hem op smaak met wat zout en peper. Serveer de saus bij vlees- of kipgerechten of schenk hem over gekookte of gestoofde groenten.

Kaassaus

250 gr cottage cheese of hüttenkäse

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane e in stukken gesneden groene peper

2 ontvelde en in stukken gesneden tomaten

zout, peper

1 schoongemaakte en fijngehakte ui

Pureer de kaas met de stukken groene peper en tomaat in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Doe de saus in een kommetje, maak he op smaak met wat zout en peper en bestrooi hem met de fijngehakte ui.

Serveer de saus bij aardappel- en groentegerechten.

Amerikaanse marinade

(voor T-bone of Porterhouse steaks)

1/2 fles tomatenketchup

1 eetlepel (bier)mosterd

1 eetlepel paprikapoeder

1 eetlepel hot peppersauce

1 eetlepel worcestershiresauce

3 eetlepels olie

Roer de ingrediënten in een kom tot een marinade.

Bestrijk het vlees hiermee en laat het afgedekt in de koelkast enkele uren marineren.

Salsa's

Tomatensalsa

1 rood pepertje

3 ontvelde en ontpitte rijpe tomaten

1/4 gepelde rode ui

1 uitgeperst teentje knoflook

2 eetlepels fijngehakte koriander

2-3 eetlepels limoensap

peper, zout

Maak het pepertje schoon, verwijder de pitjes en hak het, met de tomaten, de ui, de knoflook en de koriander, heel fijn.

Meng alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Avocado-maïssalsa

1 klein blikje maïs
1 rijpe avocado
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 groen pepertje
2 eetlepels olijfolie
het sap van 1 limoen
1 mespunt djinten (komijn)
zout, peper, Tabasco

Laat de maïs uitlekken.

Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Maak het pepertje schoon en hak het heel fijn.

Schep alle ingrediënten goed door elkaar en breng op smaak met zout, peper en een paar druppels Tabasco.

Serveer direct.

Uiensalsa

2 grote rode uien
1/2 dl vers geperst sinaasappelsap
1/2 dl limoensap
1 theelepel zout
5 gedroogde chili's

Pel de uien en snijd ze in ringen.

Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken goed intrekken.

Pindasalsa

2 rode pepertjes
1 sjalotje
2 teentjes knoflook
250 gr ontvelde, ongezouten pinda's
1/2 eetlepel olie
1/2 kippenbouillontablet

Maak de pepertjes schoon en verwijder de pitjes.

Pel de sjalot en de knoflook.

Maal van de pepers, de sjalotjes, de knoflook en de pinda's in een keukenmachine of blender een egaal mengsel.

Verhit de olie in een pan en bak het mengsel al omscheppend ± 5 minuten.

Voeg 1/2 dl kokend water en het bouillontablet toe en kook het op laag vuur nog 10 minuten.

Voeg, als de salsa te dik wordt, nog wat water toe.

Paprikasalsa

1 rode paprika

1/2 ui

1 rood pepertje

1/2 eetlepel olie

3 eetlepels citroensap

1 uitgeperst teentje knoflook

2 eetlepels fijngehakte peterselie

peper, zout

Maak de paprika, de ui en het pepertje schoon en hak ze fijn.

Bak de paprika, de ui en het pepertje in de olie in ± 5 minuten bijna gaar.

Meng alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Olijvensalsa

12 ontpitte zwarte olijven

1 tomaat

1 sjalotje

1 rood pepertje

2 eetlepels fijngehakte koriander

3 eetlepels citroensap

peper, zout

Maak de olijven, de tomaat, het sjalotje en het pepertje schoon en hak ze fijn.

Schep alle ingrediënten goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Guacamole

Een gepureerd mengsel van 1 rijpe avocado, 1 sjalotje, 1 teentje knoflook, stukje

Spaanse peper, stukje limoen met schil, wat zout en peper en 1 dl crème fraîche.

Met cornchips.

Of: Pureer 1 avocado en schep er zout, peper, 1/2 ontvelde en in blokjes gesneden

tomaat, tabasco, 1 geperst teentje knoflook, 1 eetlepel crème fraîche, 1/2 theelepel citroensap en 1 theelepel worcestershiresaus door.

Of:

2 rijpe avocado's
1 ontvelde tomat in stukjes
1 kleine fijngehakte ui
1 geperst teentje knoflook
1 fijngesneden groene peper
het sap van 1/2 citroen
zout, peper

Pureer het vruchtvlees van de avocado's en vermeng het met de knoflook, ui, tomat en peper. Breng het geheel op smaak met citroensap, peper en zout en laat het in de koelkast door en door koud worden.

Of:

1 grote avocado
1 tomat (versie 1)
1/2 ui
het sap van 1 limoentje
een koffielepel olie
1 soeplepel zure room (versie 2)

Versie 1:

Hak alle ingrediënten grof en meng ze.

Versie 2:

Mix alle ingrediënten fijn en roer er de zure room door.

Avocado-dipsaus uit Mexico

2 geschilde en fijngehakte avocado's
1 eetlepel gesnipperde ui
1 eetlepel citroensap
1/2 kop zachtgeroerde roomkaas of kwark
1/2 kop gehakte bleekselderij
1 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel zout

Doe de avocado's, de ui en het citroensap in een mixer en klop het tot een gladde massa.

Klop de roomkaas of kwark tot het licht en luchtig is. Voeg het avocadomengsel en alle overige ingrediënten toe en meng alles goed.

Dien het meteen op als een dipsaus voor tortilla's, chips of crackers.

Dipsaus van avocado met spek

1 fijngeprakte rijpe avocado
1 theelepel citroensap
125 ml zure room
2 reepjes verkruimeld gebakken spek
1/4 theelepel uienpoeder
1/4 theelepel tabasco
2 theelepel fijngehakte komkommer

Meng alles zeer goed, dek af en bewaar de saus in de koelkast.
Geschikt als dipsaus voor groene paprika, selderij, radijzen en oude Cheddarkaas.

Zoete uienchutney

Verhit in een braadpan 4 eetlepels zonnebloemolie en fruit hierin 2 geperste teentjes knoflook.

Voeg 1 kg zoete uien in ringen en 2 appels in stukjes toe en bak die $\pm$ 20 minuten op laag vuur.

Roer er 250 gr suiker, 3 dl witte wijnazijn, 2 theelepels koenjit (geelwortelpoeder), 1 eetlepel kerriepoeder, 2 theelepels gemberpoeder, 2 theelepels kaneel, zout en versgemalen peper door en laat $\pm$ 20 minuten tot een dikke massa inkoken.

Roer er 250 gr gewelde rozijnen door en laat nog 5 minuten koken.

Schep de chutney in 3 brandschone potjes van 450 gr met schroefdeksel, leg bovenop een nat stukje plasticfolie, draai de deksels erop en zet de potjes 10 minuten op hun kop.

De chutney is lekker na $\pm$ 4 weken en blijft een jaar goed.

Chocoladesaus

3 gedroogde ancho-pepers
3 gedroogde pasilla-pepers
3 gedroogde mulato-pepers
1 ui in ringen
2 teentjes knoflook
25 gr sesamzaad
25 gr geroosterde, geschaafde amandelen
1 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel verse zwarte peper
een paar kruidnagels
2 eetlepels zonnebloemolie
1 1/2 dl kippenbouillon

450 gr gepelde, gehakte tomaten, zaadjes verwijderd
2 theelepels kaneel
50 gr rozijnen
50 gr pompoenpitten
50 gr bittere chocolade
1 eetlepel rode wijnazijn

Rooster en week de gedroogde pepers, doe ze in een keukenmachine met de ui, de knoflook, het sesamzaad, de amandelen, de koriander, de zwarte peper en de kruidnagels en maal alles tot een pasta.

Verhit de olie in een pan en bak de pasta, onder af en toe roeren, zachtjes 5 minuten.

Voeg de bouillon toe, met de tomaten, de kaneel, de rozijnen en de pompoenpitten.

Breng het mengsel aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten zacht koken tot het dik is.

Roer er tenslotte de gesmolten chocolade en de azijn door.

Vlees

Chili con carne I

200 gr witte bonen
200 gr bruine bonen
3 uien
1 kg rundvlees (stoofvlees)
boter
1 teentje knoflook
1 chilipepertje
2 1/2 dl vleesbouillon
8 tomaten
2 rode paprika's
1 eetlepel maïszetmeel
zout

De dag vooraf:

Laat de bonen ± 12 uur in koud water weken.

De dag zelf:

Breng 2 liter licht gezouten water aan de kook.

Pel 2 uien en hak ze in stukjes.

Giet de bonen door een zeef en voeg ze, samen met de stukjes ui, bij het water.

Laat ca 1 1/4 uur koken.

Snijd het rundvlees in blokjes en bak deze bruin in een klontje boter.

Pel het teentje knoflook en snipper het fijn.

Was het chilipepertje en snipper het eveneens fijn.
Voeg de knoflook- en de pepersnippers bij het vlees en laat ca 1 uur sudderen.
Overgiet regelmatig met een lepel bouillon.
Maak intussen de tomatensaus:
Pel de laatste ui en snipper hem fijn.
Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in kleine stukjes.
Was de paprika's, verwijder de zaden en de zaadlijsten en snijd ze klein.
Smelt een klontje boter en stoof er de groentesnippers ca 10 minuten in.
Mix de groenten vervolgens fijn en voeg er het vleesvocht en 5 eetlepels bonenkooknat bij.
Los het maïszetmeel op in wat water en bind er de saus mee.
Giet de bonen door een zeef en vermeng ze met het vlees.
Giet er de saus over en serveer onmiddellijk.

Chili con carne II

2 gesnipperde uien
3-5 fijngehakte teentjes knoflook
3 eetlepels olie
400 gr half-om-half gehakt
2 theelepels oregano
1 gele en 1 rode paprika in reepjes
2-3 eetlepels jalapeñopeper (uit een potje)
2 eetlepels bloem
1 theelepels gemalen komijn (djinten)
3 dl vleesbouillon (van tablet)
2 blikken rode kidneybonen
peper, zout
3 eetlepels fijngehakte peterselie en/of koriander

Fruit de uien met de knoflook in de olie in een braadpan enkele minuten, zonder dat ze kleuren.
Voeg het gehakt toe en bak het op een hoog vuur snel rul.
Voeg de oregano, de paprika's en de peper toe en fruit alles nog enkele minuten.
Bestrooi met peterselie en/of koriander.

Chili con carne III

De beste 'chili con carne' maakt u met reeds gebraden vlees. U kunt ieder restje gebruiken en krijgt voortreffelijke resultaten. Snijd alle vet van het vlees.

1 kg rundvlees (sudderlappen)

2 eetlepels rode chilipoeder of in een keukenmachine of in een vijzel fijngemalen gedroogde rode Spaanse pepers
1 kop runderbouillon
1 kop tomaten
1 grote fijngesneden ui
6 korianderzaden
1/4 theelepel knoflookpoeder of verse knoflook naar smaak
1 theelepel zout
1 theelepel oregano
1 theelepel komijn
olie

Braad het rundvlees gaar en snijd het in stukken van 1 cm.

Fruit de ui tot hij zacht is.

Voeg alle andere ingrediënten toe en laat het geheel met het deksel op de pan 30 minuten sudderen.

Verwijder voor u het gerecht opdient alle vet.

Chili con carne IV

75 gr ontbijtspek
500 gr rundergehakt
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 courgette
1 blik tomaatblokjes (± 400 ml)
1 dl crème fraîche
500 gr bruine bonen (uit blik)
1/2 theelepel chilipoeder
100 gr Extra belegen kaas aan één stuk
50 gr tortillachips naturel

Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak die in een droge koekenpan knapperig.

Voeg het gehakt aan het ontbijtspek toe en bak het in ± 7 minuten rul.

Pel de knoflook.

Was de paprika en halveer hem.

Verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukken.

Was de courgette en snijd hem in blokjes.

Bak de paprika en de courgette met het gehakt en pers de knoflook erboven uit.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Roer de tomaatblokjes en de crème fraîche door het gehaktmengsel en laat de gehaktsaus afgedekt ± 10 minuten stoven.

Schep de bonen met het chilipoeder door de gehaktsaus en warm het gerecht goed door.

Rasp de kaas grof.

Schep de chili con carne in een ovenschaal en strooi er de tortillachips en de kaas over.

Laat de chili con carne midden in de oven in $\pm$ 10 minuten gratineren.

Lekker met zure room.

Chili con carne v

(Mexico)

2 eetlepels reuzel of olie

2 kleingesneden uien

2 uitgeperste teentjes knoflook

750 gr mager rundergehakt

1 blik ontvelde tomaten ($\pm$ 225 gr)

4 eetlepels tomatenpuree

1 laurierblad

1 theelepel gedroogde oregano

1 theelepel gemalen komijn

1 eetlepel chilipoeder

1 mespuntje cayennepeper of enkele druppels Tabasco

1/2 liter runderbouillon

zout

500 gr gekookte en uitgelekte bruine bonen

Verhit de reuzel of olie in een grote pan en fruit hierin de kleingesneden uien en de knoflook 3 minuten.

Voeg het gehakt toe en braad dit onder voortdurend omscheppen tot het rul en lichtbruin is.

Voeg de tomaten met het sap, de tomatenpuree, het laurierblad, de oregano, de komijn, het chilipoeder, de cayennepeper, de bouillon en wat zout toe.

Roer alles goed door elkaar en breng het geheel aan de kook.

Draai het vuur laag, leg de deksel op de pan en laat het 45 minuten zachtjes doorkoken.

Voeg de bruine bonen toe en roer die door de gehaktsaus.

Laat de Chili con carne door en door warm worden en serveer het gerecht onmiddellijk.

Geef er tortilla's en een groene salade bij.

Hertechili

1 eetlepel olie

600 gr hertestoofvlees (of rundvlees) in kleine stukjes

1 gesnipperde ui

1 geperst teentje knoflook
1/2 eetlepel tomatenpuree
chilipoeder
300 gr ontvelde, grof gesneden tomaten, zaadjes verwijderd
2 takjes tijm
± 60 gr jalapeñoepers (Casa Fiesta)
2 blikken kidneybeans (á 400 gr), afgespoeld en uitgelekt
2 eetlepels fijngehakte basilicum
8 tacobakjes (taco trays, Casa Fiesta)
11/4 dl zure room
100 gr geraspte oude kaas
2 fijngehakte lente-uitjes

Verhit in een braadpan de olie en bak daarin de blokjes vlees omscheppend rondom bruin. Voeg de ui, knoflook, tomatenpuree en een mespuntje chilipoeder toe en bak dit even mee. Voeg de tomaten, tijm, jalapeñoepers en zoveel water toe dat het vlees net onder staat.

Breng het gerecht aan de kook en laat het afgedekt ± 3 uur zachtjes stoven. Warm de bonen even mee.

Schep van het vuur af de basilicum erdoor.

Verwarm de tacobakjes volgens de gebruiksaanwijzing en verdeel de chili over de tacobakjes. Garneer ze met de zure room, kaas en lente-ui.

Geef er met citroensap besprenkelde plakjes avocado en meloen bij.

Mexicaanse recepten voor Chili Con Carne

Basic Chili

1 kg grofgemalen gehakt
1 fijngehakte grote ui
2 teentjes knoflook uit de knijper
2 eetlepels olie
2 theelepels gemalen komijnzaad
1 eetlepel chilipoeder
zout, peper
9 dl gepelde tomaten met sap (blik)
3 dl water

Doe de olie in een pan en bak daarin het gehakt, de ui en de knoflook tot het gehakt rul is.

Roer er de komijn, het chilipoeder en naar smaak zout en peper door.

Voeg de in stukjes gesneden tomaten, het sap en het water toe en roer dit even goed

door elkaar.

Laat de saus zonder deksel op een laag vuur $\pm 1\frac{1}{2}$ uur sudderen, roer af en toe om aanbranden te voorkomen en voeg eventueel wat water toe.

Vegetarische Chili

500 gr gedroogde zwarte bonen

water

1 laurierblad

1/2 theelepel zout

3 eetlepels plantaardige olie

2 fijngehakte uien

2 teentjes knoflook uit de knijper

1 groene in blokjes gesneden paprika

2 in blokjes gesneden courgettes

8 in stukjes gesneden tomaten

425 gr tomatenpuree

1 dl water

2 eetlepels chilipoeder

1 eetlepel gemalen komijnzaad

1 eetlepel gedroogde oregano

1/2 theelepel zwarte peper

1/2 theelepel gedroogde, gemalen chilipepertjes

425 gr maïs (blik)

2 eetlepels citroensap

tortillachips

Spoel de bonen onder stromend water af en laat ze ± 4 uur weken.

Giet ze af, doe ze in een pan met het laurierblad en zoveel water dat ze onder staan en breng het geheel aan de kook.

Leg het deksel op de pan en laat de bonen in $\pm 1\frac{1}{2}$ uur gaar worden (voeg desgewenst halverwege de kooktijd wat zout toe).

Doe de olie in een pan en smoor daarin de uien, de knoflook, de paprika en de courgette ± 10 minuten.

Roer er dan de tomaten, de tomatenpuree, het water en de kruiden door en laat dit ± 20 minuten sudderen (roer af en toe om aanbranden te voorkomen).

Voeg 575 gr van de uitgelekte, gare bonen, de maïs en het citroensap toe en laat dit nog ± 15 minuten pruttelen.

Voeg eventueel nog wat peper en/of zout toe.

Serveer de Chili met tortillachips.

Rundvleesreepjes in kruidige saus

1 kg magere runderlappen
1 schoongemaakte en in parten gesneden ui
1 schoongemaakt teentje knoflook
1 in plakjes gesneden worteltje
1 schoongemaakte en in stukken gesneden stengel bleekselderij
2 takjes peterselie
1 laurierblad
2 kruidnagels
8 geplette zwarte peperkorrels
zout water

voor de saus:

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 schoongemaakte en kleingesneden uien
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
6 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels azijn
mespuntje suiker
enkele druppeltjes tabasco
peper

Doe de runderlappen, de parten ui, het teentje knoflook, de plakjes wortel, de stukken bleekselderij, de takjes peterselie, het laurierblad, de kruidnagels, de peperkorrels en wat zout in een pan.

Voeg zoveel water toe dat het vlees net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vlees ± 2 uur zachtjes koken tot het gaar is.

Neem het vlees uit de pan, laat het afkoelen en snijd het in reepjes.

Zeef het kookvocht en bewaar dit voor een ander gerecht.

Maak de saus: Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien 3 minuten. Voeg de stukjes tomaat, de fijngehakte peterselie, de azijn, de suiker en de tabasco toe. Breng de saus aan de kook. Draai de hittebron laag en laat alles 5 minuten zachtjes koken. Voeg de reepjes vlees toe en roer alles goed dooreen. Laat het gerecht door en door warm worden en maak het op smaak met wat zout en peper.

Rundvlees uit Mexico

2 uien
1 rode Spaanse peper
2 teentjes knoflook
500 gr sukadelappen
4 eetlepels ketchup
4 eetlepels olie

100 gr chorizo aan één stuk
1 blik kidneybonen in chilisaus (400 gr)
1 blik jonge maïskolfjes (425 gr, Golden Key)
zout

Pel de uien en snijd ze grof.

Was de peper, verwijder de zaadlijst en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Pel de knoflook.

snijd het vlees in blokken.

Verhit de olie in een braadpan, bak het vlees al omscheppend aan en haal het uit de pan.

Fruit de ui met de peper en de ketchup ± 3 minuten in het achtergebleven bakvet en voeg de tenen knoflook toe.

Doe het vlees met ± 2 1/2 dl warm water terug in de pan en laat het afgedekt in ± 45 minuten gaar stoven.

Snijd de chorizo in blokjes en voeg die de laatste 5 minuten met de kidneybonen en de maïs aan het vlees toe.

Breng op smaak met zout.

Lekker met gekookte aardappelen of rijst en een tomatensalade.

Tip: Hak een paar blaadjes munt grof en schep die door het Mexicaanse rundvlees.

Rundvleesschotel met cacao uit de Cariben

(6 personen)

DE Azteken kenden de verrukkingen van de cacao lang voor de komst van de Spanjaarden. Men serveerde vaak chocoladesaus bij hartige gerechten.

50 gr hele walnoten
1 fijngehakte ui
1 chilipeper, van zaadjes ontdaan en fijngehakt
3 teentjes knoflook
2 eetlepels rozijnen
1 1/2 eetlepel cacaopoeder
1/2 literblik tomaten
olie
1 theelepel gemalen kaneel
4 kruidnagels
1 in plakjes gesneden wortel
25 grof gehakte walnoten
3 dl bouillon of water
1 kg in blokjes gesneden magere runderlappen

Verwarm de oven voor op 150°C.

Pureer de hele walnoten, de ui, chilipeper, knoflook, rozijnen, cacao en tomaten met

een keukenmachine tot een gladde massa.

Verhit in een grote pan een beetje olie en roer er de kaneel en de kruidnagels door.

Voeg de wortelplakjes toe en fruit die een minuut.

Doe het tomatenmengsel en de gehakte walnoten erbij en laat het geheel al roerend 5 minuten koken. Let op, dat het mengsel niet aanbrandt.

Voeg de bouillon of het water toe en roer alles goed door elkaar.

Verhit in een schone pan een beetje olie en bak de blokjes rundvlees rondom goudbruin.

Voeg de walnotensaus toe en roer alles weer goed door.

Giet het mengsel in een ovenvaste schaal, bak het gerecht 1 1/2 uur in de oven tot het vlees gaar is en dien het op met gekookte rijst of aardappels en verse groenten of salade.

Gestoofd rundvlees

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

750 gr in flinke blokken gesneden magere runderlappen

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

2 uitgeperste teentjes knoflook

2 1/2 dl bouillon

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel fijngehakte peterselie

zout, peper

Verhit de olie in een pan en bak hierin de blokken vlees rondom mooi bruin. Voeg de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook toe en bak deze 2 minuten mee.

Voeg de bouillon, het citroensap, de fijngehakte peterselie en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat alles 1 uur zachtjes sudderen.

Verwijder het deksel en laat het gerecht nog $\pm$ 1 uur zachtjes doorsudderen tot het vlees gaar is en het stoofvocht praktisch is verdampt.

Gestoofd rundvlees uit de oven

1 1/2 kg runderstoofvlees

1 kopje rode wijn

2/3 kopje azijn

1 1/2 kopje runderbouillon

1 theelepel zout

6 zwarte peperkorrels

6 pimentbessen

1/2 kopje bruine suiker

1 laurierblad
1 grote gesnipperde ui
3 eetlepels bloem

Vermeng de wijn, azijn, bouillon, zout, peperkorrels, piment, bruine suiker, laurier en de uien.

Snijd het vet van het vlees en leg het in een vuurvaste schaal.

Schenk de marinade over het vlees en keer vlees om, zodat het aan alle kanten met de marinade wordt bedekt.

Laat het 2 uur of (nog liever!) een nacht in de koelkast marineren (keer het vlees nog enkele malen in de marinade om).

Haal het vlees uit de marinade en zeef de marinade voor later gebruik.

Dep het vlees met keukenpapier droog en strooi er de bloem over.

Bak het vlees in een braadpan op hoog vuur aan alle kanten in een beetje olie of spekvet bruin en schenk er de gezeefde marinade bij.

Doe het geheel weer in de ovenschotel (zonder deksel) en laat het vlees in een matig warme oven ($\pm 175^{\circ}\text{C}$) gaar worden (reken 30-32 minuten per 500 gr).

Haal het vlees uit de oven en laat het 15 minuten rusten.

Rundvleesstoofschotel met aardappelen, tomaten en maïs

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
500 gr in flinke blokken gesneden magere runderlappen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 theelepels gedroogde oregano
2 theelepels paprikapoeder
6 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
zout, peper
500 gr geschilde en in stukken gesneden aardappelen
150 gr maïskorrels uit blik, uitgelekt

Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken vlees rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden ui, het uitgeperste teentje knoflook, de fijngehakte peterselie, de oregano en het paprikapoeder toe. Bak alles onder voortdurend omscheppen 4 minuten. Voeg de stukjes tomaat en het zout en peper toe. Draai de hittebron laag, leg het deksel op de pan en laat het mengsel $1\frac{1}{4}$ uur zachtjes stoven. Voeg tijdens het stoven eventueel een scheutje water toe als het gerecht te droog mocht worden.

Voeg de stukken aardappel toe en stoof deze ± 30 minuten mee tot alles gaar is. Voeg de maïskorrels toe en laat deze 5 minuten meewarmen.

Serveer de stoofschotel in een schaal.

Rundvlees met vrUchtensaus

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
750 gr in niet al te kleine blokken gesneden magere runderlappen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 dl bouillon
1 dl droge witte wijn
zout, peper
1 geschilde, van het klokhuis ontdane en in stukjes gesneden appel
1 geschilde, van het klokhuis ontdane en in stukjes gesneden peer
2 geschilde, ontpitte en in stukjes gesneden perziken
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
1 theelepel suiker
1,25 dl slagroom

Verhit 3 eetlepels van de olie in een pan en bak hierin de blokjes vlees rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden ui toe en bak deze even mee. Voeg de bouillon, de witte wijn en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vlees ± 2 uur zachtjes sudderen tot het gaar is.

Neem het vlees met een schuimspaan uit de pan, leg het op een schaal en houd het warm.

Verhit de rest van de olie in een pan. Voeg de stukjes appel, peer, perzik en tomaat toe en fruit de vruchten onder voortdurend omscheppen 2 minuten. Voeg de suiker en zoveel van het stoofvocht van het vlees toe dat het fruit net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vruchtenmengsel 15 minuten zachtjes koken.

Pureer het mengsel in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Doe de puree terug in de pan en voeg de slagroom toe. Laat de saus onder af en toe doorroeren door en door warm worden. Schenk de vruchtensaus over het warm gehouden vlees en serveer het gerecht daarna onmiddellijk.

Mexicaanse stoofschotel

600 gr riblappen
zout, peper
1 teentje knoflook
2 uien
4 tomaten
1 rode en 1 groene paprika
1 blikje maïskorrels
250 gr doperwtjes
4 aardappelen
peterselie
50 gr boter

1 Spaans pepertje

Snijd het vlees in stukken, wrijf die in met zout en peper en bak het vlees in de hete boter aan alle kanten aan, samen met de fijngesnipperde ui en knoflook. Voeg er een scheutje warm water bij, leg het pepertje er in zijn geheel tussen en laat dit een uurtje zachtjes stoven.

Voeg er dan de in ringen gesneden paprika's bij en de in vieren gesneden aardappelen. Laat dit alles nog een half uurtje sudderen en voeg dan de doperwtjes en de maïs toe. Voeg wat zout naar smaak toe. Laat nog 10 minuten heel zachtjes goed doorwarmen en dien het gerecht, met peterselie bestrooid op.

Caribische runderstoofpot met rijst

1 1/2 kg rundstoofvlees
80 gr boter
peper uit de molen, zout
cayennepeper
1 dl passievruchtennectar (maracuja)
1 dl ananassap (ongezoet)
100 gr cream of coconut (uit blik)
400 gr langkorrelrijst
1 grote of 2 kleine mango's
een bosje jonge uitjes
de geraspte schil van 1/2 limoen
3 eetlepels limoensap
een bosje bieslook

Snijd het vlees in blokjes en bak het aan alle kanten in de hete boter bruin.

Kruid het met peper, zout en cayennepeper.

Roer de maracuja, het ananassap en de kokoscrème erdoor, leg het deksel op de pan en laat alles anderhalf uur zachtjes stoven.

Breng intussen de rijst in dubbel zoveel water aan de kook.

Leg het deksel op de pan en draai het vuur uit.

Laat de rijst nog 20 minuten stomen zonder het deksel te lichten.

Schil de mango's en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Snijd de uitjes in ringen.

Voeg de mango's en de uitjes 10 minuten voor het einde van de gaartijd bij het vlees en breng op smaak met limoenschil en -sap, peper en zout.

Bestrooi met gehakte bieslook.

Stoba di boonchi largo

(Antillen)

2 uien
3 teentjes knoflook
2 vleestomaten
500 gr kouseband
3 grote aardappelen
400 gr magere runderlappen
het sap van 1/2 limoen of citroen
125 gr pekelvlees in dikke plakken
3 eetlepels slaolie
25 gr boter
2 runderbouillontabletten
peper
1 eetlepel tomatenpuree
1/2 eetlepel bruine basterdsuiker
zout

Pel en snipper de uien en de knoflook.

Was de tomaten en snijd ze in stukjes.

Maak de kouseband schoon en snijd ze in stukjes.

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Snijd de runderlappen in blokjes en schep het limoensap erdoor.

Snijd het pekelvlees in stukjes.

Verhit de olie met de boter in een ruime braadpan en bak het rundvlees al omscheppend bruin.

Voeg het pekelvlees, de ui, de knoflook, de tomaat, de bouillontabletten, peper naar smaak en 1 1/2 liter warm water toe, breng het geheel aan de kook en stoof alles in ± 1 uur gaar.

Voeg de kouseband en de aardappelen toe en stoof nog 20 minuten.

Roer er de tomatenpuree, de suiker en naar smaak peper en zout door.

Lekker met een stuk stokbrood.

Kouseband

De kouseband is een lange lichtgroene tot donkergroene boon. In Franssprekende landen wordt deze boon 'haricot kilomètre' (kilometerboon) genoemd. Dit is wat overdreven, maar soms zijn de bonen wel een meter lang.

De kouseband wordt in stukjes gesneden bereid. De smaak is iets pittiger dan die van de sperzieboon.

Gevulde runderrollade

1 grote, platte runderlap van ± 750 gr
2 uitgeperste teentjes knoflook
zout, peper
1 theelepel gedroogde oregano
250 gr verse gewassen spinazie

2 grofgeraspte worteltjes
1 gepeld en in dunne plakjes gesneden hardgekookt ei
± 1 1/2 dl bouillon

Klop het vlees zo plat mogelijk uit, bestrijk het met de uitgeperste teentjes knoflook en bestrooi het met wat zout, peper en oregano. Verdeel de blaadjes spinazie over het vlees en bestrooi ze met de geraspte wortel. Dek het geheel af met de plakjes ei. Rol het gevulde vlees op en bind de rollade vast met keukengaren. Doe de rollade in een pan en voeg zoveel bouillon toe dat het vlees net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de rollade ± 2 uur zachtjes sudderen tot hij gaar is.

Neem de rollade uit de pan, verwijder het keukengaren en snijd hem in niet al te dunne plakken. Leg de plakken rollade op een schaal en schenk er wat van het stoofvocht over.

Ook kan de rollade koud worden geserveerd. Laat hem in dat geval afkoelen in het stoofvocht en snijd hem daarna in plakken.

Cubaanse boliche

(gestoofde runderrollade)

1 stuk mager runderbraadvlees van 750 gr
1 dl grapefruitsap
het sap van 1/2 limoen
2 teentjes knoflook
1 sjalotje
3/4 dl olijfolie
1 eetlepel sherry
1 eetlepel gembersiroop
mespunt komijn
1 theelepel oregano
sesamolie
100 gr chorizo-worst aan een stukje
een dikke plak ham van 100 gr
50 gr pimento-olijven
1 kleine (rode) ui
1/4 groene en 1/4 rode paprika
1 beschuit
1 ei
1 blik tomaatstukjes met vocht
4 grote aardappelen
zout, peper

Laat het vlees tot een lap snijden van 3 cm dik en leg deze een nacht in een marinade van grapefruit- en limoensap, 1 teentje knoflook uit de pers, het fijngehakte sjalotje,

3/4 dl olijfolie, de sherry, gembersiroop, komijn en oregano.

Dep het vlees de volgende dag droog.

Haal voor de vulling de chorizo-worst uit het velletje en hak die met de ham, de olijven, de ui, het tweede teentje knoflook en de paprikastukken fijn.

Wrijf de beschuit fijn en meng het kruim met het ei erdoor.

Strijk dit mengsel over het vlees en rol het op tot een rollade.

Steek het vlees met cocktailprikkers dicht of bind het met keukengaren

dicht, braad het in 1/2 dl olijfolie met 1 theelepel sesamolie

rondom bruin op halfhoog vuur en braad het afgedekt 30 minuten verder.

Voeg de tomaatstukjes met het vocht, 1/2 dl marinadevocht en het laurierblaadje toe en laat het vlees afgedekt (onder keren) 1 1/2 uur braden.

Schil de aardappelen, snijd ze in parten en leg ze na 3/4 uur bij het vlees in de saus.

Serveer met sperziebonen en (kort gekookte, daarna in boter gestoofde) boterbonen.

Mexicaanse aardappelpan

400 gr bieflappen

1 zakje Mexicaanse of tacokruiden

1 teentje knoflook

2 maïskolven

500 gr kleine aardappeltjes

1 flinke ui

1 kleine courgette

1 rode paprika

3 eetlepels (olijf)olie

2 laurierblaadjes

1 bouillontablet

1 eetlepel gedroogde peterselie

zout, peper

Snijd de bieflappen in repen en schep ze om met 2 eetlepels tacokruiden en de gesnipperde knoflook.

Snijd de maïskolven in stukken, schil de aardappeltjes en snijd de ui in ringen, de courgette in (halve) plakken en de paprika in ringen.

Verhit de olie en bak de bieflapjes hierin bruin. Voeg de groenten toe (ook de maïs), leg de laurierblaadjes ertussen en stoof het gerecht onder omscheppen 10 minuten.

Voeg dan 1/4 liter water en het halve bouillontablet toe en laat het geheel nog 15 minuten met het deksel op de pan garen.

Breng op smaak met zout en peper.

Mexicaanse steak

4 verse (of diepvries) maïskolven
8 grote, kruimige nieuwe aardappelen
laurierblaadjes
4 Mexicaans gekruide steaks (entrecôtes)
1 dl volle rode wijn
1 zakje mix voor Guacamole (Casa Fiesta)
1 rijpe avocado
2 uien
4 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 groene jalapeñopeper (ingelegde peper)
500 gr rijpe tomaten
suiker
1 zak nacho cheese tacochips
roomboter

Haal de maïskolven voor de helft uit het blad, verwijder het 'hooi' (laat diepvrieskolven ontdooien) en kook de kolven 10 minuten in water met zout.

Boen de aardappelen schoon, prik ze rondom in, bedek elke aardappel met 4 laurierblaadjes en verpak ze in aluminiumfolie (glimmende kant binnen).

Leg de steaks in een diep bord, overgiet ze met de wijn en laat ze 1 uur marineren (keer ze af en toe om).

Steek de barbecuekooltjes aan en leg de aardappelen langs de rand.

Leg de aardappelen, zodra de as wit is, tussen de kooltjes.

Begin na 30 minuten met het roosteren van het vlees.

Bereid intussen guacamole volgens de aanwijzingen op het zakje mix.

Schil de avocado, neem hem van de pit en pureer hem.

Hak voor de tomatensaus de uien fijn, pureer de knoflook en fruit beide in zachtjes wat olijfolie. Hak de peper fijn, snijd de tomaten in blokjes en voeg beide toe. Laat de saus opkoken en neem haar van het vuur. Breng met zout, suiker en peper op smaak en laat de saus onder roeren afkoelen.

Dep de steaks droog en rooster ze aan beide kanten 5 minuten.

Rooster de maïskolven onder keren 10 minuten.

De aardappelen zijn klaar, als u ze in het folie hoort poffen.

Steek de maïskolven aan prikkers, bestrijk ze met boter, bestrooi ze met zout en hap ze af.

Serveer de tomatensaus bij de steaks.

Maak de aardappelpakketjes open, steek de schil open en eet het kruim er, met boter, uit.

Mexicaanse rijstschotel met gehakt

400 gr langkorrelrijst (geen snelkookrijst)

2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
500 gr rundergehakt
1 rode paprika
1/2 literblik tomaatblokjes
1 volle eetlepel jalapeñopepers (potje)
50 gr rozijnen
50 gr met piment gevulde olijven
1/2 appel
3 eetlepels geknipte peterselie

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd hem eventueel warm.

Hak intussen voor de saus de sjalotjes fijn en fruit ze samen met de knoflook uit de pers in de olie goudgeel.

Bak het gehakt rul.

Snijd de paprika in ruitjes en bak die omscheppend mee, laat de tomaten uitlekken en laat het geheel een kwartier stoven.

De pepers,

Voeg de rozijnen, de olijven en de fijngehakte appel toe, schep om en laat nog 2 minuten doorwarmen.

Maak op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep 1/3 deel van de saus door de rijst en doe het gerecht over in een verwarmde schaal, schep dan de rest van de saus erover en bestrooi met de peterselie.

Lekker met een komkommersalade.

Mexicaanse gehaktschotel

<

(2 personen)

1 ui
1 groene paprika
1/2 rode Spaanse peper
250 gr rundergehakt
1 teentje knoflook
1 eetlepel Mexicaanse kruidenmix
4 eetlepels chilisaus
1 blikje maïs (nettogewicht 150 gr)
50 gr Bugles
50 gr geraspte oude kaas

Pel en snipper de ui.

Maak de paprika schoon en snijd ze in kleine stukjes.

Maak de Spaanse peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees klein.
Bak het gehakt in een koekenpan rul.
Pers het teentje knoflook erboven uit en bak de ui, de paprika en de Spaanse peper al omscheppend ± 3 minuten mee.
Scheep er de kruidenmix, de chilisaus, de maïs en 1/2 dl water door en laat het geheel nog ± 5 minuten zachtjes sudderen.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Verkruimel de Bugles.
Doe het gehaktmengsel over in een wijde ovenvaste schaal en strooi er de Bugles en de kaas over.
Schuif de schaal onder de grill en laat de kaas in 2-3 minuten smelten.

mexicaanse rijst met runderbraadworstjes

1 ui
1 rode en 1 groene paprika
1 blikje maïskorrels
1 blikje red kidneybeans
1 eetlepel plantaardige olie
2 eetlepels tomatenpuree
1/2 liter vleesbouillon van een tablet
300 gr droogkokende rijst
zout, cayennepeper
4 runderbraadworstjes
braadboter

Snipper de ui.
Snijd de schoongemaakte paprika's zonder de zaadlijsten en de zaadjes in blokjes.
Spoel de maïskorrels en de rode bonen in een vergiet af en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui omscheppend glazig.
Bak de tomatenpuree kort mee, blus af met de bouillon, roer er de rijst door en kook die met het deksel op de pan volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Scheep een paar minuten voor het einde van de kooktijd de paprikablokjes, de maïskorrels en de rode bonen door de rijst en breng op smaak met weinig zout en royaal cayennepeper.
Bak intussen de runderworstjes in de braadboter gaar en bruin en serveer ze bij de rijst.

Feijao, Arroz, Almondégas com molho

(bonen, rijst, gehaktballetjes in saus)
(Brazilië)

500 gr bruine bonen
100 gr ontbijtspek aan één stuk
2 eetlepels olie
2 uien
2 teentjes knoflook
1 laurierblad
zout

Laat de gewassen bonen één nacht weken en breng ze de volgende dag met het in stukken gesneden stukje spek aan de kook.

Snijd intussen de uien klein, fruit ze in een beetje olie en voeg de knoflook uit de knijper, het laurierblad en wat zout toe.

Laat het mengsel wat doorsudderen en voeg het bij de gare bonen.

Druk (bijv. met een pureestamper) ± een kwart van de bonen fijn en bind het kooknat met de bonenpuree.

Laat de bonen op en zacht vuur nog enkele minuten staan en serveer ze met witte rijst en een saus met gehaktballetjes.

Gehaktballetjes in saus

500 gr rundergehakt
100 gr mager ontbijtspek
100 gr salami
1 ei
50 gr Parmezaanse kaas
zout en peper naar smaak
een beetje tarwebloem
75 gr boter
1/2 liter tomatensaus

Maal in de gehaktmolen (of foodprocessor) het gehakt samen met het ontbijtspek en de salami tot een homogene massa.

Voeg het ei, de Parmezaanse kaas en de peper toe, vermeng het gehakt goed met deze ingrediënten en proef of het zout genoeg is.

Vorm balletjes ter grootte van een ei en rol die door een beetje bloem.

Verhit de boter en bak ze rondom bruin.

Voeg de tomatensaus toe en laat de balletjes hierin gaar worden.

Menu uit Mexico

Seviche de camarones

Schep 200 gr grote of Noorse garnalen om met 1 dl limoensap en laat ze 4 uur marineren.

Hak 1 sjalotje, 1 ontvelde tomaat, 1/2 groene paprika en 10 korianderblaadjes fijn en schep dit met 1/2 dl mayonaise bij de uitgelekte garnalen.

Serveer in ijsbergslabladeren (op een bedje van fijngesneden ijsbergsla).

Carne asada, sopa de arroz, colache

1 limoen

2-3 teentjes knoflook

4 runderbiefstukken á 175 gr

zout, peper

olie

1 pot Salsa de la Casa

250 gr langkorrelrijst

2 uien

1 vleestomaat

4 worteltjes

100 gr verse of diepvrieserwtjes

5 dl runderfond

1 courgette

1 groene paprika

1 blik supermaïs

koriandergroen

Pers de limoen uit, pers de knoflook uit en roer de helft ervan door het sap met wat zout en peper.

Bestrijk de biefstukken hiermee en laat ze een halfuur marineren.

Was de rijst, laat hem uitlekken en bak hem in olie glazig.

Voeg 1 gesnipperd uitje met de helft van het restje knoflook toe en bak dit kort.

Ontvel de tomaat en snijd hem in blokjes.

Schrap de worteltjes, snijd ze in plakjes en voeg die met de tomaat en de fond aan de rijst toe.

Laat de rijst in 20 minuten gaar worden en zet de pan na 10 minuten op een vlamverdeler.

Serveer met een kort in wat olie gestoofd mengsel van 1 gesnipperde ui, een restje knoflook, reepjes courgette, reepjes paprika en maïskorrels uit blik.

Bestrooi met koriandergroen.

Rooster de gemarineerde biefstukjes onder de grill of op de barbecue aan beide kanten 3 minuten en serveer ze met Salsa de la Casa.

Mango con naranjas

meng 3/4 dl water, 125 gr suiker, 1 dl sinaasappelsap en de geraspte schil van 1/2 sinaasappel en laat dit 5 minuten zacht koken.

Voeg eventueel 3 eetlepels sinaasappellikeur toe.

Snijd 2 net rijpe mango's van de pit, schil ze, snijd ze in parten, overgiet ze met de warme siroop en zet ze minstens 4 uur koel weg.

Serveer met vanilleroomijs.

Brazilia Special

250 gr rijst

4 biefstukken á 150 gr

2 uien

8 tomaten of 2 eetlepels tomatenpuree

4 bananen

2 eetlepels pindakaas

100 gr boter

aroma

bouillon (van tablet)

Kook de rijst.

Bak de biefstukken snel in de boter en houd ze warm.

Fruit in het bakvet de fijngesneden ui en voeg de tomatenpuree of de ontvelde tomaten, de in plakken gesneden bananen en de pindakaas toe.

Voeg de bouillon toe en maak de saus op smaak af met wat aroma.

Doe de rijst in een vuurvaste schotel, leg er de biefstukken op en overgiet het geheel met de saus of dien deze er apart bij op.

Geef er doperwtjes of bleekselderij bij.

Tinga de Cerdo y Ternera

(stoofvleesgerecht uit Mexico)

375 gr kalfspoelet

375 gr varkenspoelet

1 eetlepel maïs- of andere olie

60 gr boter

400 gr gepelde groene tomaten

1 grote groene paprika

1 groen Spaans pepertje

1 grote fijngesnipperde ui

1 teentje knoflook uit de pers

1 eetlepel tomatenpuree

1 flinke mespunt gedroogde marjolein
1 flinke mespunt verse of gedroogde basilicum
1 eetlepel fijngehakte bieslook
1/2 theelepel geraspte nootmuskaat
1/2 theelepel suiker
7 eetlepels droge sherry
zout, peper
aroma of soja
5 eetlepels slagroom

Laat de olie in de vleespan goed warm worden, voeg 1 eetlepel boter en bij kleine porties tegelijk het poelet toe. Laat dat onder af en toe omscheppen, rondom mooi van kleur bakken.

Snijd intussen de tomaten in plakken, verwijder de harde delen en het zaad. Neem de steel van de paprika weg, snijd de paprika 2 keer overlangs door en snijd het pepertje overlangs open. Verwijder de zaadlijsten en alle zaadjes. Snijd de stukken paprika in blokjes van 1 cm en snipper het pepertje zo fijn mogelijk.

Neem het poelet met zo weinig mogelijk bakvet uit de pan. Laat daarin de rest van de boter warm worden en fruit de ui met de knoflook langzaam onder af en toe omscheppen glazig. Voeg de stukken tomaat, paprika en de snippers Spaanse peper toe.

Roer door de tomatenpuree de marjolein, basilicum, bieslook, nootmuskaat en de suiker. Doe dit papje in de pan. Spoel het kommetje met de sherry om en roer die door de inhoud van de pan.

Voeg het poelet weer toe, strooi een flinke mespunt peper en 1-2 theelepels zout in de pan. Voeg 1 theelepel aroma toe en schenk zoveel kokend water in de pan tot het vlees bijna onder staat. Roer goed, laat alles koken en laat het poelet op de getemperde warmtebron in de gesloten pan 1 uur sudderen.

Controleer of het vlees zacht is, voeg naar smaak peper en zout of aroma toe.

Neem de pan van het fornuis, roer de room door het gerecht en dien dit op met droog gekookte rijst.

Gekookt rundvlees op z'n argentijns

(6 personen)

1 kop gedroogde kekererwten of grote witte bonen
8 koppen water
900 gr klaprib
225 gr mager pekelspek in plakken
1,6 kg kip in stukken
1 1/2 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 gekruide worstjes (liefst Spaanse chorizo) in plakjes
4 wortels in plakjes

4 uien in plakken
5 geperste teentjes knoflook
1 kleine zucchini, geschild en in plakken gesneden
4 tomaten, geschild en gevierendeeld
1 kleine kool in achten
1 groene paprika, van zaad en zaadlijsten ontdaan en gehakt
4 aardappelen, geschild en in schijven
2 preien in ringen
2 eetlepels gehakte peterselie

Week de erwten een nacht in ruim water. Giet ze af en doe 8 koppen water in een grote pan met de erwten. Breng het water aan de kook, voeg er de klaprib, het pekelspek, de kip en zout en peper aan toe. Sluit de pan, draai de vlam laag en laat anderhalf uur sudderen.

Doe dan de worstjes of plakjes Spaanse chorizo en wortel erbij en laat het 15 minuten koken.

Voeg de uien, knoflook, zucchini, tomaten, kool, paprika, aardappelen, prei en peterselie toe.

Kook het gerecht 20 minuten of tot de aardappelen gaar zijn. Kruid zonodig bij.

Haal het vlees eruit en leg het op een warme schaal.

Schik de groenten rond het vlees en serveer het gerecht warm.

Feijoada

(Braziliaanse stoofschotel)

200 gr chorizo
100 gr ontbijtspek
200 gr runderlappen
150 gr varkensfricandeau
2 eetlepels olie
2 uien in stukken
2 geperste teentjes knoflook
1 Madame Jeanettepeper
100 gr blokjes pompoen
1 bakbanaan in blokjes
1 mango in blokjes
2 blikken zwarte bonen (à 400 gr), afgespoeld en uitgelekt
het sap van 1 limoen
zout, peper

Snijd de worst en het vlees in blokjes.

Verhit de olie en bak het vlees al omscheppend enkele minuten. Voeg de ui, knoflook, Madame Jeanette en zoveel water toe dat de ingrediënten net onder staan.

Breng het gerecht Aan de kook en stoof het vlees afgedekt in ± 2 uur gaar. Voeg de

pompoen en banaan toe en stoof ze in ± 20 minuten gaar.

Warm de mango en de bonen mee.

Breng op smaak met limoen, zout en peper.

Lekker met gefrituurde reepjes zoete aardappel.

Californian Swiss steak

3 eetlepels bloem

1 theelepel grofgemalen zwarte peper

1 theelepel zout

1 runderlap van 450-500 gr

olie

1 grote ui

2 vleestomaten

2 dl witte wijn

1 eetlepel witte wijnazijn

1 laurierblaadje

gedroogde rozemarijn en oregano

4 (nieuwe) aardappelen

150 gr kastanje-champignons

1 dl halfvolle koffiemelk

3 eetlepels poeder voor witte (variatie)saus

Meng de bloem met peper en zout.

Snijd de runderlap in 4 gelijke stukken en wentel die door de gekruide bloem.

Bak in een braadpan, in een bodempje olie de vleesstukken rondom bruin.

Pel de ui, snijd hem met de tomaten in schijven en leg die op het vlees.

Schenk de wijn erbij (zodat het vlees niet onder, maar wel ruim in het vocht staat).

Voeg de wijnazijn, het laurierblad, 1 theelepel rozemarijn en oregano toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het op laag vuur, afgedekt, 1 uur sudderen.

Boen de aardappelen schoon, snijd ze in vieren, leg die bij het vlees en laat nog 3/4 uur sudderen.

Borstel de champignons schoon, voeg ze toe en stoof het geheel nog 15 minuten.

Neem de vleesstukken voorzichtig (met de ui- en tomaatschijven) uit de pan.

Klop de koffiemelk met het sauspoeder los, roer dit bij het braadvocht en laat opkoken.

Leg de vleesstukken terug in de pan en serveer het gerecht.

Burritos I

3 eetlepels zonnebloemolie

250 gr varkensvlees in blokjes

500 gr rundvlees
100 gr gesneden uien
1 fijngehakt teentje knoflook
1 theelepel zout
1 theelepel chilipoeder
4 dl water
300 gr bruine bonen (uitgelekt)
25 gr geraspte kaas
Mexicaanse tortilla's

Bak in een grote koekenpan in de hete olie het vlees snel bruin. Voeg de ui, knoflook, zout, chilipoeder en water bij het vlees en breng alles aan de kook.

Zet het vuur lager en laat het in 2 uur zo zachtjes stoven dat het vlees bijna uiteen valt. Maak het gare vlees met een vork klein en laat de vleesragoût zonder deksel inkoken tot deze dik wordt en al het vocht is verdwenen.

Doe de uitgelekte bonen en kaas in een pan en verhit zachtjes tot de kaas gesmolten is.

Om de burritos te maken:

Vul de tortilla's met 2 eetlepels vlees en 2 eetlepels bonen en vouw de kanten van de tortilla dicht.

Burritos II

700 gr mals rundvlees in blokjes
1 zakje geraspte pittige kaas
1 blik rode enchiladasaus
3,5 dl salsa (zie bij 'chili salsa')
1 theelepel chilipoeder
1 ui
1 pak tarwetortilla's

Fruit de ui en voeg het vlees, zout en chilipoeder toe. Braad het vlees tot het mooi bruin is. Voeg een beetje water toe en laat het vlees ± 2 uur sudderen.

Voeg de salsa toe en laat nog ± 30 minuten sudderen.

Breng het vlees over in een ovenschaal en strooi er de kaas over. Sprenkel hierover de enchiladasaus en verhit het vlees 15 minuten bij 220°C in een voorverwarmde oven.

Bereid de tortilla's door ze in hete olie zacht te laten worden. Dep ze op keukenpapier af en rol hierin het burritovlees.

Burritos III

Week 250 gr gedroogde bruine bonen 8 uur en kook ze in het weekvocht.

Fruit 2 grote gesnipperde uien in 30 gr boter en bak hierin 250 gr gehakt tot alles

mooi bruin is.

Roer er 1 klein blikje tomatenpuree, 1 eetlepel komijn en 1 Spaanse peper (in stukjes gesneden en van de pitten ontdaan) door en voeg nu de gekookte bonen met 1 1/2 dl kookvocht toe.

Laat alles even sudderen tot de massa gaar en niet te vochtig meer is.

Bak 8 pannenkoeken zoals hieronder beschreven en vul ze met dit mengsel.

Rol ze op, leg ze in een ovenvaste schotel, strooi er nog ± 50 gr geraspte kaas over en zet ze 5 minuten onder een hete grill tot de kaas is gesmolten.

Pannenkoeken:

Klop 2 eieren met wat zout los.

Roer er dan 250 gr bloem door en beetje bij beetje een gedeelte van 1/2 liter melk, tot de klontjes zijn verdwenen.

Giet er daarna de rest van de melk bij.

Verwarm een klontje boter in een koekenpan en giet er een pollepel beslag in.

Kantel met draaiende bewegingen de pan, zodat het beslag de bodem geheel bedekt.

Keer de pannenkoek om als de onderkant droog, maar de bovenkant nog iets vochtig is.

Laat hiervoor de pannenkoek op een deksel glijden en keer deze met een snelle beweging om.

Leg er een klontje boter onder.

De pannenkoek is klaar als de koek binnenin droog en gaar is en beide zijden bruin zijn.

Burrito's IV

(6 personen)

6 tortilla's

1 witte ui

1 eetlepel olie

450 gr rode nierbonen

1 krop sla

2 eetlepels bieslook

2 tomaten

120 gr Cheddar

1/4 liter tacosaus

14 cl zure room

koriander

Van de krop sla heeft u maar 6 blaadjes nodig.

Hak de ui fijn en scheur de slablaadjes in reepjes.

Knip de bieslook en de korianderblaadjes fijn.

Rasp de Cheddar en snijd de tomaten in plakjes.

Pureer de bonen.

Wikkel de tortilla's in folie en verwarm ze in de oven.

Bak de ui in de olie tot hij zacht, maar niet verkleurd is.

Voeg de bonenpuree toe, laat alles goed doorwarmen en schep het mengsel in het midden van elke tortilla.

Leg er sla, kaas, tomaten en bieslook op en maak er, door de zijden naar binnen te vouwen, een lang, rechthoekig pakje van.

Zorg dat het pakje goed is gesloten.

Leg de burrito's in een vuurvaste schaal, dek de schaal af en zet het ± 20 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Schep de tacosaus erover, schenk er zure room over en bestrooi het geheel met koriander.

Guisado

3 eetlepels olie

750 gr magere hamlappen in blokjes

2 kleingesneden uien

2 teentjes knoflook

2 rode paprika's in stukjes

1 groene paprika in stukjes

1 fijngehakte rode peper

50 gr rozijnen

1 dl bouillon

3 eetlepels pindakaas

3 schijven ananas in stukjes

zout

peper

Bak het vlees in 2 eetlepels olie rondom bruin. Voeg de uien en knoflook toe en bak deze ± 3 minuten mee. Voeg de paprika's en rode peper toe en laat dit 5 minuten bakken. Voeg de rozijnen en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Laat het gerecht op laag vuur ± 1 uur koken (deksel op de pan).

Roer de pindakaas erdoor tot een gebonden geheel ontstaat. Laat nog 10 minuten zachtjes doorkoken.

Bak de ananas in de rest van de olie lichtbruin. Roer de gebakken ananas door het gerecht en breng het op smaak met zout en peper.

Geef er rijst en groene salade bij.

Canadese Ham

1 stuk gekookte ham van 500 gr

bloem
60 gr boter
150 gr sinaasappelmarmelade
2 eetlepels honing
50 gr gewelde rozijnen zonder pitjes
2 1/2 dl sinaasappelsap
1/2 bouillonblokje
een mespunt kruidnagelpoeder
worcestershiresaus

Wentel de ham door de bloem.

Smelt de boter en bak daarin de ham aan alle zijden lichtbruin van kleur in $\pm$ 3 minuten.

Roer de marmelade en de honing door elkaar en bestrijk de ham daarmee.

Roer de rozijnen en het sinaasappelsap door het restant marmelade met honing en verwarm het mengsel op de laag gedraaide warmtebron bij het vlees.

Giet 1 1/2 dl kokend water op het bouillonblokje, doe daar het kruidnagelpoeder door en doe de bouillon in de pan.

Leg de ham op een schotel, schep de rozijnen uit de saus en schik ze op en om de ham.

Proef de saus, voeg daaraan naar smaak worcestershiresaus toe en dien de saus apart op in een voorverwarmde kom.

Dit Canadese gerecht wordt dikwijls opgediend met patat.

Als groente wordt gestoofde pompoen gegeven, maar die kan heel goed worden vervangen door bloemkool.

Amerikaanse beenham

(4-8 personen)

1 1/2 kg banketham
250 gr bruine suiker
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kruidnagelpoeder
25 kruidnagelen
1 1/2 liter melk
1 sherryglas cognac
1/2 liter verse klopproom
1/2 liter koude bouillon

Doe de banketham in een pan en overgiet hem met melk, zodat hij goed onder staat. (De melk onttrekt zout aan het vlees en dit komt straks de banketham ten goede).

Laat hem een dag in de melk staan, haal de ham er dan uit en droog het vlees met keukenpapier goed af.

Leg de ham op een snijplank en trek met een scherp mes ruiten over het vlees van $\pm$

1/2 cm diep.

Druk er daar, waar de lijnen elkaar kruisen, een kruidnageltje in.

Doe de bruine suiker in een bakje, voeg het kruidnagelpoeder en het gemberpoeder toe en giet dan, al roeren, heel voorzichtig zoveel cognac bij de suiker dat een dik papje ontstaat.

Leg de banketham in een ovenvaste schaal en smeer er met een kwastje om de 5 minuten wat van de suikermassa over.

Braad de ham, als u dit 5-6 keer heeft gedaan, (afhankelijk van het gewicht) 1-1 1/2 uur in een op 180°C voorverwarmde oven.

Leng het restant van de suikermassa aan met de bouillon en de verse room, verwarm dit voorzichtig en bind het zo nodig met allesbinder.

Geef deze saus bij de warme banketham.

Eet er desgewenst doperwtjes met patat frites bij.

Varkensfricandeau met melksaus

1 kg varkensfricandeau

7 dl melk

4 eetlepels citroensap

zout

peper

50 gr boter

Leg het vlees in een schaal en schenk er de melk en het citroensap over. Dek de schaal af met aluminiumfolie en laat het vlees een nachtje op een koele plaats (in de koelkast) staan.

Neem het vlees uit de schaal, dep het droog met keukenpapier en bestrooi het met wat zout en peper.

Verhit de boter in een pan en bak hierin de varkensfricandeau rondom lichtbruin.

Voeg het melkmengsel toe en breng het geheel langzaam aan de kook. Draai de hittebron laag en laat het vlees, zonder deksel op de pan, ± 1 uur zachtjes sudderen tot het gaar is.

Neem het vlees uit de pan en laat het enigszins afkoelen.

Kook het stoofvocht bij vrij veel hitte in tot nog ± 2 1/2 dl is overgebleven.

Snijd het vlees in plakken en leg deze op een schaal.

Serveer de melksaus apart bij het vlees.

Chileense varkensfricandeau

1 kg varkensfricandeau

zout, peper

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1/2 of 1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 in plakjes gesneden worteltje
1 schoongemaakte en in stukjes gesneden stengel bleekselderij
1 takje peterselie
1 laurierblad
1 theelepel gedroogde oregano
mespuntje gedroogde tijm
mespuntje gemalen komijn
4 dl water
2 eetlepels azijn

Bestrooi het vlees met wat zout en peper. Verhit de olie in een pan en bak hierin de varkensfricandeau rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden ui, het uitgeperste teentje knoflook, de plakjes wortel, de stukjes bleekselderij, het takje peterselie, het laurierblad, de oregano, de tijm en de komijn toe. Fruit het groente-kruidentmengsel onder regelmatig omscheppen 2 minuten. Voeg het water en de azijn toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vlees ± 1 uur zachtjes sudderen tot het gaar is.

Laat de varkensfricandeau in het stoofvocht volledig afkoelen.

Neem het vlees uit de pan en snijd het in plakken. Leg de plakken vlees op een schaal.

Geef hierbij rode pepersaus (zie het hoofdstuk Sauzen).

Varkensfilet met chocoladesaus

(Mexico)

1 scherpe chilipeper
1 ui
5 grote wortelen
1 teentje knoflook
2 1/2 eetlepel olie
4 zwarte peperkorrels
2 kruidnagels
1 mespuntje kaneel
1/2 kopje witte wijnazijn
1 kg varkensfilet
50 gr pure chocolade
3 eetlepels sesamzaad
1 kopje bouillon

Hak de peper, uien, wortelen en knoflook klein, fruit ze even in wat olie en pureer ze daarna met de kruidnagels, peperkorrels en kaneel in een mengbeker.
Voeg de wijnazijn toe.

Bak de varkensfilets kort in de overgebleven olie, doe de saus erbij en bak $\pm$ 10 minuten verder.

Los de chocolade in de warme bouillon op en doe dit mengsel bij het vlees.

Laat alles op laag vuur 30 minuten sudderen.

Leg de filets op een schaal, schenk de saus erover en bestrooi met het sesamzaad.

Kruidig varkensvlees

10 gepelde teentjes knoflook

1 theelepel gemalen komijn

1 dl azijn

zout, peper

1 kg in flinke blokken gesneden magere varkenslappen

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

2 dl sinaasappelsap

Pureer de teentjes knoflook met de komijn en de azijn in een foodprocessor of andere keukenmachine. Voeg wat zout en peper aan de knoflookpuree toe.

Leg de blokken vlees in een schaal en schenk er de knoflookpuree over. Laat het vlees onder nu en dan omkeren tenminste 4 uur marineren.

Neem de blokken vlees uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier.

Verhit de olie in een pan en bak hierin de vleesblokken rondom lichtbruin. Voeg het sinaasappelsap en de marinade toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vlees $\pm$ 1 uur zachtjes sudderen tot het gaar is. Voeg tijdens het sudderen eventueel nog een scheutje water toe wanneer het gerecht te droog mocht worden.

Serveer het vlees in de saus.

In bier gestoofd varkensvlees

750 gr in flinke blokken gesneden magere varkenslappen

zout, peper

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 uitgeperst teentje knoflook

1 schoongemaakte en in stukjes gesneden rode paprika

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 theelepel gedroogde oregano

mespuntje gemalen komijn

2 dl bier

Bestrooi de blokken vlees met wat zout en peper.

Verhit de olie in een pan en bak hierin de blokken vlees rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg de stukjes paprika, de fijngehakte rode peper, de stukjes tomaat, de fijngehakte peterselie, de oregano en de komijn toe. Schep alles goed dooreen en laat het mengsel 2 minuten zachtjes bakken. Voeg het bier toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles $\pm$ 1 uur zachtjes sudderen tot het vlees gaar is.

Serveer het vlees in de biersaus.

Isla Bonita Pork

(Geroosterd varkensribstuk)

een (speen)varkensribstuk ($\pm$ 16 ribbetjes)

$\pm$ 7 eetlepels bruine rum

150 gr bruine suiker

6 teentjes knoflook

4 eetlepels geraspte verse gember

het sap van 1 limoen

3 gesnipperde Spaanse pepertjes, zaadjes verwijderd

zout

Snijd het ribstuk tussen de botten tot halverwege in.

Meng 6 eetlepels rum met de overige ingrediënten tot een pasta, bestrijk het vlees daarmee en laat het $\pm$ 2 uur marineren.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Buig het ribstuk tot een kroon en bind het met keukentouw vast.

Rooster het vlees in een braadslede in het midden van de oven in 60-75 minuten gaar.

Besprenkel het af en toe met wat rum.

Serveer het met partjes limoen en Spaanse pepers.

U kunt ook losse karbonades gebruiken, rooster ze dan op het grillrooster in de oven.

New Orleans-ribbetjes met pittige bonen

750 gr varkensribbetjes

2 bosuitjes

4 eetlepels vloeibare bloemenhoning

4 eetlepels tomatenketchup

1 eetlepel zoute ketjap (ketjap asin)

1 theelepel geraspte citroenschil

2 eetlepels citroensap

2 theelepels vleeskruiden

1 rode ui
1 rood pepertje
1 eetlepel olie
1 blik rode kidneybonen (400 gr)

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de ribbetjes in een platte schaal en bak ze ± 45 minuten in het midden van de oven.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.

Breng intussen de honing met de tomatenketchup, de bosui, de sojasaus, het citroensap, de citroenrasp en de vleeskruiden aan de kook.

Giet het bakvet van de ribbetjes.

Schenk de honingsaus over de ribbetjes en zet ze nog ± 30 minuten in de oven.

giet af en toe wat saus over de ribbetjes en keer ze halverwege de braadtijd.

Pel intussen de rode ui en snipper hem.

Maak het rode pepertje schoon en snijd hem in ringetjes.

Verhit de olie en fruit de ui en het pepertje.

Voeg de kidneybonen toe en verwarm ze door en door.

Serveer de bonen bij de ribbetjes.

Lekker met wilde & witte rijst.

Spareribs with curried pineapplesauce

(gebakken ribbetjes met pikante ananassaus)

1 1/2 kg spareribs
1 dl tomatenpassata
1 blikje uitgelekte ananasstukjes, 350 gr
2 eetlepels chutney
1 eetlepel worcestershiresaus
1/2 dl honing
1 flinke eetlepel scherpe mosterd
een stukje geraspte gemberwortel
1 gehakte ui
1 teentje knoflook uit de pers
zout, peper
2 aubergines
3 vleestomaten
2 uien
olijfolie
1 pak witte en wilde rijst
2 bosuitjes

Zet de spareribs in een ruime pan onder water, breng ze aan de kook en laat ze 10 minuten trekken.

Laat ze uitlekken, leg ze in een ingevette ovenschaal en bak ze in een hete oven van 200°C in 10 minuten halfgaar.

Breng voor de saus de tomatenpassata, ananasstukjes, chutney, worcestershiresaus, honing, mosterd, gember, ui, knoflook en wat zout en peper in een pannetje tegen de kook aan en laat 10 minuten zachtjes koken.

Verwijder het overtollige vet van de spareribs en giet de saus erover.

Laat de spareribs nog 1 uur in de oven bakken en keer ze af en toe.

Snijd intussen de aubergineplakken in, zet ze met zout bestrooid 15 minuten weg in een vergiet en dep ze droog.

Snijd de tomaten en uien in plakken en leg die tussen de aubergines.

Bind er keukentouw om, kwast de aubergines in met olijfolie, leg ze in een ovenschaal en schuif ze na 1/2 uur bij de spareribs in de oven.

Lekker met wilde en witte rijst, bestrooid met bosuiringetjes.

Popcorn

U maakt het in een koekenpan met een passende deksel. Verhit hierin op vrij hoog vuur 1 eetlepel olie. Schep er 3 eetlepels Amerikaanse popcorn in, draai die even rond, leg het deksel erop en zet het vuur vrij laag. Schud de pan af en toe heen en weer. De popcorn is klaar, als u tussen de individuele 'pop'-geluiden 2 seconden stilte hoort. Schud ze direct van het vuur af met wat zout om.

U kunt ook een knabbelbak groenten klaarzetten met wortelreepjes, paprikareepjes, komkommerplakjes, bloemkoolroosjes, reepjes bleekselderij en kerstomaatjes en een lekkere 'raïta' van 1 bekertje yoghurt, stuk geraspte komkommer en 1-2 tenen knoflook uit de pers erbij als dipsaus.

Spareribs uit Milwaukee

2 kg spareribs

1 blikje bier

1 dl maïssiroop

1 grote gesnipperde ui

3 eetlepels mosterd

4 eetlepels olie

1-2 eetlepels chilipoeder

2 teentjes knoflook uit de knijper

Roer alle ingrediënten in een grote kom goed door elkaar.

Leg de spareribs in een grote platte schaal en giet de marinade over het vlees.

Dek de schaal af en zet hem een nacht in de koelkast.

Haal het vlees uit de marinade en bak het op een hete grill in ± 45 minuten bruin en gaar.

Bestrijk het vlees tijdens het grillen steeds met de marinade.

Gekarameliseerde spareribs

1 1/2 kg varkensribbetjes (krabbetjes)
zout, peper
20 mini-maïskolfjes, vers of uit een potje
1 1/2 dl arachide-olie
1 hele bol knoflook, overlangs gehalveerd
2 takjes rozemarijn
2 takjes tijm
2 blaadjes laurier
50 gr honing
50 gr fijngesneden verse gemberwortel
2 eetlepels tomatenpuree
1 dl sherry-azijn
1/2 dl Japanse sojasaus (bijv. Kikkoman)
1 dl olijfolie
3 eidooiers
blaadjes selderij
een braadslede

Laat de varkensribbetjes in ruim kokend water met zout ± 15 minuten koken, laat ze uitlekken, en dep ze met keukenpapier droog en snijd ze van elkaar los.

Blancheer de verse maïskolfjes in ruim kokend met zout ± 15 minuten.

Verhit 3/4 dl arachide-olie en bak de ribbetjes samen met de knoflook, de rozemarijn, tijm en laurier 10 minuten tot de ribbetjes bruin zijn.

Doe het vlees over in de braadslede.

Verwarm de oven voor op 170°C.

Vermeng de honing met de gember, tomatenpuree, azijn, sojasaus, olijfolie en eidooiers.

Strijk dit mengsel over het vlees, zodat de ribbetjes goed zijn bedekt.

Laat de ribbetjes in het midden van de oven in 35-45 minuten karameliseren.

Frituur de blaadjes selderij 1-2 minuten in 3/4 dl arachide-olie.

Verdeel de ribbetjes met de maïskolfjes over de borden, schenk de achtergebleven saus eromheen en garneer met de gefrituurde selderijblaadjes.

Spareribs 'Aloha'

1 1/2 kg spareribs
zout, peper
olie

1 grote gesnipperde ui
1/2 gesnipperde groene paprika
1/2 liter gezeefde tomaten
1/2 theelepel scherpe mosterd
1 eetlepel Worcestershiresaus
1/2 literblik ananasstukjes

Wrijf het vlees in met zout en peper.

Doe wat olie in een braadslede, leg het vlees erin en bak het vlees $\pm$ 1 uur in een oven van $\pm$ 175°C.

Doe intussen de overige ingrediënten in een schaal en roer ze goed door elkaar.

Giet na een uur het bakvet van het vlees en giet de marinade over het vlees.

Bak de spareribs nu nog $\pm$ 45 minuten tot ze gaar zijn.

Aji de carne (peperige Boliviaanse varkenspot)

(6 personen)

1/2 kop annatto-olie (Surinaamse winkels)
5 gehakte uien
3 fijngehakte tenen knoflook
3 eetlepels rijst
1,4 kg varkenslende in blokjes van 11/2 cm
4 ontvelde en gehakte tomaten
1/2 theelepel saffraan
2 theelepels zout
1/2 theelepel zwarte peper
1/2 theelepel cayennepeper
1 kruidnagel
1/2 theelepel kaneel
2 koppen runderbouillon
6 geschilde en in vieren gesneden aardappelen
2 geschilde en in vieren gesneden groene bananen
1/2 kop gepelde en gemalen paranoten
1/2 kop dikke room
1 eetlepel keukenstroop

Verhit de olie in een kasserol en fruit de ui en de knoflook hierin al roerend 5 minuten.

Voeg de rijst en het vlees toe en bruin het op hoog vuur.

Doe de volgende ingrediënten tot en met de bouillon erbij, sluit de pan en laat op laag vuur 30 minuten sudderen.

Voeg de aardappelen en de bananen toe en stoof nog 15 minuten.

Roer de noten, de room en de stroop erbij en stoof weer 15 minuten of tot het vlees en de aardappelen gaar zijn.

Kruid zo nodig bij en serveer het gerecht warm.

Mexicaanse bonenschotel met rookworst

2 grote uien
1 grote rode en 1 grote groene paprika
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 rookworst (250 gr)
1 zakje taco seasoningmix (Casa Fiësta)
1 blik chilibonen (400 gr)
1 blik bruine bonen (400 gr)
1 blik maïs (300 gr)
1 zak tortillachips

Pel en snipper de uien en snijd de paprika's in stukjes.

Verhit de olie in een grote pan en bak de ui en de paprika daarin zachtjes.

Pel de knoflook en pers die erboven uit.

Snijd de rookworst in plakjes.

Roer de tacomix door 1 1/2 dl water.

Voeg de bonen met het vocht, de maïs, de worst en het tacomengsel aan het ui-paprikamengsel toe en laat het geheel afgedekt ± 10 minuten zachtjes pruttelen.

Geef de chips er apart bij.

Caribische bonenschotel

150 gr chorizo in dikke plakken
300 gr rundergehakt
1 ui
1 rode en 1 groene paprika
2 rijpe bananen
1 blikje maïs (300 gr)
1 blikje tomaatblokjes (400 ml)
1 eetlepel hot peppersauce
1 theelepel kaneelpoeder
2 theelepels tijm
1 blikje kidneybonen (á 400 gr, Jonker Fris)
peper, zout

Snijd de chorizo in blokjes en bak die in een braadpan zachtjes uit.

Voeg het gehakt toe, bak dit al omscheppend rul en laat het gehakt ± 5 minuten zachtjes sudderen.

Pel en snipper de ui.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.

Pel de bananen en snijd ze in stukjes.

Laat de maïs uitlekken.

Schep de ui, de paprika en de banaan door het gehakt en laat het geheel nog ± 5 minuten zachtjes sudderen.

Schep er dan de maïs, de tomaatstukjes, de hot peppersauce, het kaneelpoeder, de tijm en de kidneybonen met het vocht door.

Breng het geheel aan de kook en laat het nog 5-10 minuten zachtjes sudderen.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Lekker met stokbrood en een salade van ijsbergslamix.

Mexicaanse rijst met rookspek

1 ui

2 eetlepels olie

200 gr langkorrelrijst

1/2 liter instantvleesbouillon

Mexicaanse groentemix (blikje of diepvries)

een pakje gemengde tuinkruiden (diepvries)

200 gr rookspek

peper, zout

Pel de ui, hak hem grof en fruit hem in de hete olie glazig.

Voeg de rijst toe, laat die onder voortdurend omscheppen even aanbakken en giet de bouillon erbij.

Laat 25 minuten zachtjes sudderen en snijd intussen het spek in reepjes of dobbelsteentjes.

Bak die krokant uit en schep ze samen met de uitgelekte of ontdooide groenten en de tuinkruiden door de rijst.

Breng op smaak met peper en zout en dien meteen op.

Zwarte bonenschotel

1 blik zwarte bonen (Frijoles Negros, inh. 425 gr)

1 eetlepel olie

1 ui in ringen

2 teentjes knoflook in reepjes

250 gr hamlappen in dobbelstenen

75 gr pekelvlees in dobbelstenen

1 1/4 dl runderbouillon

1 laurierblaadje

1 sinaasappel

zout, peper

Laat de bonen uitlekken.

Verhit de olie en bak de ui en knoflook hierin glazig.

Voeg de hamlappen en het pekelvlees toe en bak ze al omscheppend bruin.

Voeg de bouillon en het laurierblaadje toe en laat het vlees op laag vuur in ± 50 minuten gaar stoven.

Voeg de bonen toe en laat ze 10 minuten zachtjes mee koken.

Schep alles regelmatig om, voeg eventueel nog wat heet water toe.

Schil de sinaasappel dik en snijd hem in plakken.

Neem 3 eetlepels bonen uit de pan, prak ze fijn en schep ze met wat peper en zout door het bonenmengsel, zodat het kookvocht bindt.

Garneer met de sinaasappel en serveer met tomatensalsa.

Couscous volgens de Azteken

(2 personen)

2 dl couscous

1/2 theelepel zout of naar smaak meer of minder

1/4 liter kokend water

2 dl gekookte zwarte bonen

1/8 liter maïskorrels

4 eetlepels fijngesneden rode ui

2 eetlepels fijngesneden vers korianderblad

1/2 fijngesneden rode Spaanse peper zonder zaad

1 theelepel olijfolie

1 1/2 eetlepel citroensap

1 eetlepel sojasaus

Roer het zout door de couscous, giet het kokende water erover en laat het, onder af en toe losroeren, 10 minuten staan.

Vermeng intussen de bonen, de maïs, de ui, het korianderblad en de rode peper.

Roer de olie, het citroensap en de sojasaus tot een sausje en meng dit door het bonenmengsel en voeg als laatste de couscous toe.

Serveer het gerecht warm of koud.

Filled leg of lamb

(lamsbout met tapenade)

(6 personen)

75 gr zongedroogde tomaten in olie

2 lente-uitjes

1 teentje knoflook
75 gr zwarte olijven zonder pit
3 ansjovisfilets
1/2 eetlepel kappertjes
25 gr pijnboompitten
4 blaadjes basilicum
1 lamsbout van $\pm$ 1 kg
2 uien in ringen
1/2 fles Zinfandel (rode wijn)

Snijd of hak de tomaat, lente-ui, knoflook, olijven, ansjovisfilets, kappertjes, pijnboompitten en basilicum fijn.

Schep alles door elkaar (tapenade).

Maak met een scherp mes in de lamsbout op gelijke afstand ca 24 gaatjes van $\pm$ 11/2 cm diep.

Vul de gaatjes met de tapenade.

Leg de lamsbout in een braadslede.

Leg ringen ui rondom het vlees, schenk de wijn erover en laat het vlees minstens 4 uur marineren (af en toe keren).

Verwarm de oven voor op 225°C.

Bak de lamsbout in de marinade in het midden van de oven ca 15 minuten.

Schakel de oven dan terug naar 150°C en braad de lamsbout in nog ca 11/2 uur gaar.

Bedruip het vlees regelmatig met de marinade.

Schakel de oven uit en laat de lamsbout nog 15 minuten in de oven rusten.

Serveer er groene lintmacaroni, salade, grote kappers en gezouten kappertjes bij.

Lamsvlees met zoete aardappel en bonen uit New Orleans

1 blik red kidneybeans ($\pm$ 400 gr)
3 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
1 grote zoete aardappel in blokjes ($\pm$ 400 gr)
250 gr lamsbout in blokjes
zout, peper
1 pot New Orleans spicy tomato (McCormick)
2 takjes selderij

Spoel de bonen af en laat ze uitlekken.

Bak in een braadpan in de olie de ui $\pm$ 2 minuten zachtjes.

Pers de knoflook erboven uit.

Bak de aardappel al omscheppend $\pm$ 7 minuten mee.

Bestrooi het vlees met zout en peper, doe het bij het mengsel en bak het rondom bruin.

Voeg de bonen en de tomatensaus toe en verwarm die in ± 5 minuten.

Knip de selderij erboven fijn.

Geef er een salade bij van selderij met rode paprika, zure room en knoflook.

Geroosterde lamsbout

50 gr zachte boter

6 uitgeperste teentjes knoflook

2 eetlepels fijngehakte verse munt

zout, peper

1 lamsbout van ± 2 kg

± 2 dl droge witte wijn

Roer de boter in een kommetje dooreen met de uitgeperste teentjes knoflook, de fijngehakte munt en wat zout en peper. Bestrijk de lamsbout rondom met het botermengsel. Leg de lamsbout op een rooster in een braadslede.

Rooster de lamsbout onder regelmatig bestrijken met de witte wijn ± 1 uur in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij mooi bruin en praktisch gaar is.

Neem de lamsbout uit de oven en laat hem voor het aansnijden 15 minuten rusten.

Gestoofd lamsvlees in doperwtjessaus

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

750 gr in niet al te grote blokken gesneden lamslappen

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

2 theelepels paprikapoeder

1 eetlepel bloem

2 dl water

zout, peper

250 gr gare doperwtjes (uit blik)

1 ei

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Verhit de olie in een pan en bak hierin de blokken vlees rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden ui toe en bak deze 2 minuten mee. Roer het paprikapoeder en de bloem door het vleesmengsel. Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje het water toe tot een licht gebonden geheel is ontstaan. Voeg wat zout en peper toe. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vlees ± 1 uur zachtjes sudderen tot het gaar is.

Roer de doperwtjes door het vleesmengsel en verwarm deze 5 minuten mee. Klop het ei los in een kommetje. Roer het losgeklopte ei door het vlees-doperwtjesmengsel tot een gebonden geheel is ontstaan.

Roer de fijngehakte peterselie vlak voor het serveren door het gerecht.

Serveer het vlees in de doperwtjessaus.

Stoofschotel met lamsvlees en groenten

750 gr in flinke blokken gesneden lamslappen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 schoongemaakte en in ringen gesneden prei
1 schoongemaakte en in stukjes gesneden stengel bleekselderij
1 in plakjes gesneden worteltje
1 eetlepel grofgehakte peterselie
1 laurierblad
1 theelepel gedroogde oregano
mespuntje gemalen komijn
zout, peper
± 7 dl water
500 gr geschilde en in stukken gesneden aardappelen
250 gr schoongemaakte en in stukjes gesneden pompoen
2 in plakjes gesneden courgettes
250 gr schoongemaakte en gebroken sperziebonen
350 gr maïskorrels uit blik, uitgelekt
2 eetlepels maïzena

Doe de blokken vlees, de kleingesneden ui, de ringen prei, de stukjes selderij, de plakjes wortel, de gehakte peterselie, het laurierblad, de oregano, de komijn en wat zout en peper in een pan. Voeg zoveel water toe alles net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles 1 uur zachtjes koken.

Voeg de stukken aardappel en pompoen toe en laat deze 10 minuten meekoken. Voeg de plakjes courgette en de sperziebonen toe en laat alles nog eens 20 minuten zachtjes koken.

Roer de maïskorrels door het vlees/groentemengsel en verwarm deze 5 minuten mee. Maak de maïzena in een kommetje aan met wat water en bind hiermee het gerecht. Serveer de stoofschotel in een diepe schaal.

Peruviaanse lamsstoofschotel

6 schoongemaakte teentjes knoflook
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden rode peper
2 eetlepels grofgehakte peterselie
4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
750 gr in niet al te grote blokken gesneden lamslappen

zout, peper
1 dl sinaasappelsap
± 1 1/2 dl water
500 gr geschilde en in plakjes gesneden aardappelen
250 gr gare doperwtjes (uit blik)

Pureer de teentjes knoflook met de stukken rode peper en de fijngehakte peterselie in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Voeg de knoflookpuree toe en fruit deze 2 minuten mee. Voeg de blokken lamsvlees toe en bak alles onder voortdurend omscheppen 5 minuten. Voeg wat zout en peper, het sinaasappelsap en zoveel water toe dat alles net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag en laat de blokken vlees 1 uur zachtjes sudderen. Voeg de plakken aardappel toe en stoof deze ± 30 minuten mee tot alles gaar is. Voeg de doperwtjes toe en laat deze 5 minuten meeverwarmen.

Serveer de stoofschotel in een schaal.

Moren en Christenen

150 gr droge witte bonen
150 gr droge zwarte bonen
2 liter koud water
1 ui
boter
1 plak gerookt spek van 100 gr
2 laurierblaadjes
1 takje tijm
3 koppen water
esdoornsiroop (ahorn of pannenkoekensiroop)
olijfolie
4 sneden lamsvlees van 150 gr met been
1 eetlepel cajunkruiden
150 gr zure room
4 takjes vers bonenkruid (of verse marjolein of shiso purper)

De avond voordien:

Week de witte en zwarte bonen apart in het water.

De dag zelf:

Verwijder de bonen die bovendrijven en giet het weekwater weg.

Pel de ui, snijd hem doormidden en schroei hem aan beide snijvlakken in een klont boter tot hij mooi bruin ziet.

Doe de ui, de bonen, het spek, de laurierblaadjes, de tijm en 3 koppen water in een sudderpot.

Controleer na 1 1/2 uur de gaarheid.

Verwijder dan het spek en de ui en meng er een scheutje siroop door.

Houd warm.

Strijk tijdens de kooktijd van de bonen het lamsvlees lichtjes in met olie en strooi er de cajunkruiden over.

Bak het vlees aan beide kanten en zorg ervoor dat het binnenin mooi rozig blijft.

Verdeel de bonen over de borden.

Leg het vlees in het midden en lepel er vlak voor het opdienen een vlokje zure room op.

Werk af met een takje bonenkruid.

Schenk hierbij een glaasje Bourbon soda (whisky-soda) of een Griekse rode wijn.

Tip: U kunt het bonenkruid vervangen door marjolein of het kiemplantje shiso purper (in de primeurwinkel).

De bonen kunnen apart worden gekookt in bouillon en in zwart-wit verhouding op het bord worden verdeeld.

Ahorn- of esdoornsiroop is het ongeraffineerde sap van de ahorn of esdoorn, dat wordt afgetapt in de maanden maart en april. Het is één van de natuurlijke suikers, waar alle mineralen en sporenelementen in bewaard blijven. Het eerste sap (graad A) is lichter van kleur en armer aan mineralen. Later wordt het sap donkerder, rijker en ook stroperig

(graad C). Ahornsiroop is heerlijk in bereidingen of om nagerechten mee af te werken.

Cajunkruid is eigenlijk een kruidenmix, die aan uw vlees, kip- of visgerechten een authentiek cajun-aroma geeft.

U gebruikt het in sauzen, salades, soepen en kaas- en deeggerechten.

Samenstelling: 1 1/2 theelepel zout, 1 eetlepel paprikapoeder, 1 theelepel uienpoeder, 1 theelepel knoflookpoeder, 1 theelepel gedroogde tijm, 1/2 theelepel gedroogde oregano, 1/2 theelepel zwarte peper, 1 theelepel cayennepeper.

Mexicaanse lamsschotel

1 kg ontbeend lamsvlees in blokjes

2 eetlepels olijfolie

5 fijngehakte tenen knoflook

1 groene Spaanse peper

1 theelepel komijnzaad

1 ui in blokjes

1 groene paprika

2 vleestomaten

2 1/2 dl bruine lamsfond

1 1/2 eetlepel ongezoet cacaopoeder

een snufje nootmuskaat

zout

Verhit op hoog vuur in een grote stoofpan 1 eetlepel van de olie.

Doe er de helft van het vlees in en schroei het in 5-7 minuten egaal bruin.

Haal het dan met een schuimspaan uit de pan en doe het vlees in een kom.

Zet de pan terug op het vuur en fruit de rest van het vlees aan.

Voeg de knoflook, de Spaanse peper en het komijnzaad toe en bak ze $\pm$ 1 minuut tot de knoflook goudbruin is gefruit.

Doe er nu de ui, de paprika, de tomaten, de lamsfond, zout en het snufje nootmuskaat bij en breng het geheel aan de kook.

Doe de stukjes vlees met hun braadsap terug in de pan en roer er tenslotte het cacao-poeder door.

Zet het vuur laag en laat het vlees $\pm$ 1 uur zachtjes sudderen tot het volkomen gaar is en de saus is ingedikt; roer hierbij af en toe om.

Haal de pan daarna van het vuur en laat het gerecht nog 10 minuten rusten.

Dien het vervolgens op.

Home-burgers

3 eetlepels boter

200 gr champignons in vieren

500 gr rundergehakt of tartaar

1 fijngehakt sjalotje

1/2 eetlepel (Dijon)mosterd

Worcestershiresaus

zout, peper

1 1/2 dl vleesbouillon (tablet)

Bak in 1 eetlepel boter de champignons $\pm$ 5 minuten.

Vermeng het gehakt, het sjalotje, de mosterd, een scheutje Worcestershiresaus, zout en peper en vorm hiervan 4 hamburgers.

Bak in 1 eetlepel boter de hamburgers in $\pm$ 10 minuten aan beide zijden en neem ze uit de pan.

Schenk de bouillon bij het bakvet en roer de aanbaksels los. Voeg de champignons toe en laat inkoken tot sausdikte. Breng op smaak met zout en peper. Roer er van het vuur af 1 eetlepel boter door.

Verdeel de saus over de Home-burgers.

Pittige gehaktworstjes

250 gr rundergehakt

2 eetlepels broodkruimels of paneermeel

1 losgeklopt ei

1/2 theelepel milde kerriepoeder
1/4 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes
zout, peper
2 eetlepels olie
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 eetlepel gembersiroop

Vermeng het gehakt goed met de broodkruimels, het ei, de kerrie, gemberpoeder, 1/2 eetlepel koriander, zout en peper.

Vorm hiervan 8 kleine 'worstjes'.

Bak de worstjes in de olie in 10-15 minuten bruin en gaar.

Laat de worstjes op keukenpapier uitlekken en laat ze vervolgens afkoelen.

Vermeng 1 1/2 eetlepel koriander en peterselie.

Bestrijk de worstjes voor serveren dun met gembersiroop en rol ze door het kruidenmengsel.

Chiliburgers met mierikswortelrelish

(± 8 personen)

1 klein Spaans pepertje
750 gr rundertartaar
2 eetlepels chilisaus
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 gesnipperde ui
1 eetlepel olijfolie
1 blik tomaatblokjes (400 gr)
1 eetlepel bruine suiker
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
citroensap
zout, peper

Hak het pepertje fijn en verwijder de zaadjes.

Vermeng de tartaar met de fijngehakte peper, de chilisaus en de peterselie en vorm er ± 8 hamburgers van.

Bak de ui in de olie ± 5 minuten, voeg de tomaatblokjes met hun sap toe en laat de saus ± 15 minuten zonder deksel inkoken.

Voeg de bruine suiker, de mierikswortel, het citroensap, zout en peper toe en laat de saus nog ± 10 minuten inkoken en daarna afkoelen.

Rooster de Chiliburgers op de barbecue 10-15 minuten; keer ze halverwege.

Geef de mierikswortelrelish er apart bij.

met gehakt gevulde aubergines

2 niet al te kleine aubergines
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
350 gr gehakt half om half
2 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaten
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel azijn
2 eetlepels fijngehakte peterselie
zout, peper
40 gr geraspte Parmezaanse kaas

Snijd de aubergines overlangs doormidden. Snijd het vruchtvlees met een grapefruitmesje uit de schillen en zorg er daarbij voor dat de schillen niet worden beschadigd.

Snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en houd het apart.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook 3 minuten. Voeg het gehakt toe en bak dit onder voortdurend omscheppen lichtbruin en rul. Voeg de apart gehouden stukjes aubergine toe en bak deze even mee. Voeg de stukjes tomaat, de tomatenpuree, de azijn, de fijngehakte peterselie en wat zout en peper aan het gehaktmengsel toe. Roer alles goed dooreen en laat het mengsel 5 minuten zachtjes sudderen.

Vul de aubergineschillen met het mengsel en bestrooi het geheel met de geraspte kaas.

Bak de gevulde aubergines ± 30 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven tot het gerecht door en door warm is en er een mooi bruin korstje op de gevulde aubergines is ontstaan.

Mexicaans gekruid rundergehakt

400 gr rundergehakt of tartaar
2 eetlepels tacokruiden
vers koriandergroen
1/2 dl zure room
3 sneetjes droog witbrood of een stuk stokbrood
50 gr boter
1 dl Tomato Frito
Sweet chilisauc
2-4 maïskolven (vers of diepvries)
kruidenboter
1 ui
1 teen knoflook
1 literblik bruine bonen

1/2-literblik boterbonen
3 vleestomaten
verse basilicum

Vermeng het gehakt of de tartaar met de tacokruiden, 1 eetlepel versgeknipte korianderblaadjes, de zure room en het verkruimelde brood en draai hier stuitergrote gehaktballetjes van.

Verhit de boter in een braadpan en braad de gehaktballetjes hierin rondom bruin.

Voeg de Tomato Frito en een scheutje water toe, sluit de pan en stoof de gehaktballetjes op laag vuur 20 minuten.

Breng de jus op smaak met wat chilisaus.

Kook de maïskolven 15 minuten en serveer ze met kruidenboter.

Snipper de ui, pers de knoflook uit en fruit ze in wat kruidenboter of maïsolie.

Snijd de tomaten in stukken en smoor die even mee.

Voeg de uitgelekte bonen toe en warm alles goed door.

Snijd tot slot de blaadjes van ± 10 verse takjes basilicum in repen en meng die erdoor.

Bori-bori

(Paraguay)

300 gr rijst

500 gr half om half gehakt

300 gr maïskorrels (blik)

50 gr paneermeel

3 eetlepels rozijnen

zout, zwarte peper

1 á 2 theelepels paprikapoeder

5 á 6 eetlepels maïsolie

1/2 dl rode wijn

1/2 dl bouillon

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Doe het gehakt in een kom en vermeng het met de uitgelekte maïs, het paneermeel en de rozijnen.

Breng het geheel met zout, versgemalen peper en paprikapoeder op smaak.

Draai van dit mengsel balletjes ter grootte van een walnoot.

Verhit de olie in een grote pan en bak de balletjes snel (op hoog vuur) aan alle kanten bruin.

Draai het vuur dan laag, voeg de wijn en bouillon toe en stoof nog ca 10 minuten tot de balletjes gaar zijn.

Serveer ze met de rijst.

Tip: geef er een wortelsalade met schijfjes komkommer bij.

Taco's met vlees

500 gr mager rundergehakt
1 middelgrote gesnipperde ui
1 teentje knoflook uit de knijper
1 zakje taco seasoning mix
12 tacoschelpen
2 fijngesneden tomaten (liefst vleestomaten)
100 gr geraspte oude kaas
1 krop fijngesneden ijsbergsla
1 kleine pot (hete) tacosaus

Roer het gehakt met de ui en de knoflook zonder vet in een koekenpan voortdurend met een vork om tot het vlees mooi bruin en de ui zacht is.

Breng het zakje seasoning mix met ruim een half kopje water al roerend aan de kook en voeg dit aan het gehakt toe. Laat het geheel daarna zonder deksel op een laag vuur, onder af en toe roeren, ± 15 minuten sudderen.

Verwarm de oven op 175°C voor. Leg de tacoschelpen op de bakplaat en laat ze in 5-10 minuten mooi bruin worden. Vul ze hierna met het gehaktmengsel en garneer met tomaat, kaas en ijsbergsla.

Bestrijk ze met de tacosaus.

Gevulde taco's met salsa

4 taco's

Voor de vulling:

1 groene paprika
2 tomaten
150 gr maïs
200 gr bruine bonen
9 lente-uitjes
2 eetlepels fijngehakte koriander
1/4 Spaans pepertje
het sap van 1 citroen
peper, zout
gemalen komijn

Voor de saus:

2 lente-uitjes
1 selderijstengel
2 tomaten
2 eetlepels citroensap

hot chilisaus

zout

1 eetlepel fijngehakt korianderblad

Verwijder de zaden en de zaadlijsten uit de paprika en snijd hem in blokjes.

Pel de tomaten en snijd ze in blokjes.

Doe de paprika, de tomaten, de maïs, de bruine bonen, de fijngesneden lente-uitjes, de koriander, het fijngesneden pepertje en het citroensap bij elkaar en meng goed.

Breng op smaak met peper, zout en komijn en vul er de verwarmde taco's mee.

Snijd voor de salsa de lente-uitjes, de selderij en de tomaten fijn en stoof ze op een zacht

vuurtje.

Voeg het citroensap en de hot chilisaus toe en breng op smaak met zout. Dien de taco's op met de salsa en garneer met koriander.

Enchilada's

(6 personen)

10 tomaten

1 kleine witte ui

2 groene lomboks

1 teentje knoflook

zout

1 mespunt suiker

2 eetlepels tomatenpuree

2 eetlepels boter

2 eieren

28 cl slagroom

4 eetlepels kaas

340 gr varkensgehakt

1 kleine rode paprika

4 eetlepels rozijnen

4 eetlepels pijnappel

zout, peper

12 tortilla's

lente-uien

Rasp de kaas en bewaar hem voor de topping.

Laat de tomaten schrikken en hak ze fijn.

Haal de zaadjes uit de lomboks en de paprika en hak ze samen met de ui fijn.

Doe de tomaten, ui, lombok, knoflook, zout en suiker in een blender of keukenmachine en pureer alles tot een glad mengsel.

Smelt de boter in een grote steelpan, voeg de puree toe en laat deze 5 minuten

sudderden.

Klop de eieren en de room goed door elkaar, voeg 1 eetlepel van de hete tomatenpuree toe en roer alles vlug door elkaar.

Doe dit mengsel bij de rest van de puree in de pan.

Verwarm het mengsel al roerend langzaam tot het dik wordt, maar laat het niet koken.

Bak het gehakt en de paprika tijdens het bereiden van de saus zachtjes in een grote koekenpan en maak het gehakt met een vork los.

Zet het vuur, als het gehakt bijna gaar is hoger en laat alles een paar minuten flink bakken.

Voeg de rozijnen, pijnappel en kruiden toe.

Vermeng $\pm 1/4$ van de saus met het vlees en verdeel het mengsel gelijkmatig over alle tortilla's.

Schep de vulling op één kant van de tortilla's en rol de tortilla's op.

Laat de einden open, zodat nog net iets van de vulling te zien is.

Leg de enchilada's met de omgevouwen zijde naar beneden in een ovenschaal, schenk er de rest van de saus over en zet de schaal 15-20 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven, of tot de saus begint te borrelen.

Bestrooi met de lente-uitjes en dien meteen op.

Enchilada casserole

800 gr mager rundergehakt

1 grote gesnipperde ui

1 blikje rode bonen

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel boter

12 tortilla's

2 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaten

0,3 kop bloem

1/2 theelepel paprikapoeder

2 koppen melk

1 blikje enchiladasaus (of uit een pakje aangemaakt)

150 gr geraspte oude kaas

50 gr groene olijven, in plakjes

Bak het gehakt met de ui zonder vet in de koekenpan onder voortdurend met een vork roeren tot het mooi bruin is.

Laat de bonen uitlekken en voeg er wat zout en peper aan toe.

Maak de tortilla's zacht door ze heel even in de hete olie te leggen. Dep ze af op keukenpapier.

Schep op iedere tortilla 1/3 kopje gehaktmengsel en voeg wat tomaat toe.

Rol ze op en leg ze met de gevouwen zijde naar beneden in een vuurvaste schotel.

Verhit de boter en roer er de bloem, de paprikapoeder en wat zout door.

Voeg daarna de melk en de enchiladasaus toe. Breng het onder roeren aan de kook en

laat het 1 minuut doorkoken.

Overgiet de tortilla's met deze saus, strooi er de kaas over en garneer met de olijven.

Plaats het gerecht in een voorverwarmde oven van 175°C en bak het in ± 30 minuten.

Gaucho's dream

1 ui

1 teen knoflook

1 paprika

250 gr gehakt

1 blikje chilibonen in saus (400 gr)

1 zakje Knorr mix voor chili con carne

4 flour tortilla's

50 gr geraspte kaas

Pel en snipper de ui en de knoflook en snijd de paprika in stukjes.

Bak het gehakt in een koekenpan met 2 eetlepels olie.

Bak de ui, de knoflook en de paprika mee.

Roer na 5 minuten de bonen door het gehakt.

Breng de inhoud van het zakje mix voor chili con carne met 3 dl water aan de kook en laat de saus 3 minuten zachtjes koken.

Verwarm de tortilla's 20 seconden in de magnetron of om en om in een droge koekenpan.

Schep ± 1 dl saus in een ingevette ovenschaal, verdeel het vleesmengsel over de tortilla's, rol ze op en leg ze in de ovenschaal.

Schep de saus erover en bestrooi het gerecht met kaas.

Bak de enchilada's op een rooster in het midden van een op 200°C voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin.

Lekker met salade van ijsbergsla, tomaat en maïs.

Mexican scramble

1/2 blik witte bonen in tomatensaus

2 kopjes rijst

2 grote uien

2 eetlepels boter

250 gr gehakt

knoflook

kerrie

tijm

tomatenketchup

paprikapoeder

Kook de rijst gaar en droog.

Laat ondertussen de boter warm worden en fruit hierin de gesnipperde uien lichtgeel.

Bak de knoflook, kerrie en tijm mee. Voeg het gehakt toe, roer het goed los en laat het meesudderen tot het gaar is.

Roer de witte bonen erdoor en doe er eventueel wat extra tomatenketchup bij.

Breng het geheel op smaak met paprikapoeder en laat het goed warm worden.

Gehaktballetjes in pittige tomatensaus

500 gr mager rundergehakt

50 gr paneermeel

1 ei

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 uitgeperst teentje knoflook

2 eetlepels fijngehakte peterselie

1 theelepel gedroogde oregano

zout, peper

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

Voor de saus:

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 schoongemaakte en fijngehakte rode paprika

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

4 eetlepels tomatenpuree

2 dl bouillon

1 laurierblad

zout, peper

Vermeng het gehakt in een kom met het paneermeel, het ei, de kleingesneden ui, het uitgeperste teentje knoflook, de fijngehakte peterselie, de oregano en wat zout en peper. Knead alles goed dooreen en vorm van het gehaktmengsel 16 kleine balletjes.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de gehaktballetjes rondom mooi bruin.

Neem de gehaktballetjes uit de pan en houd ze apart.

Verhit voor de saus de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de fijngehakte paprika en rode peper onder regelmatig omscheppen 3 minuten. Voeg de tomatenpuree, de bouillon, het laurierblad en wat zout en peper toe. Breng de saus onder af en toe doorroeren aan de kook.

Voeg de apart gehouden gehaktballetjes toe. Draai de hittebron laag en laat de gehaktballetjes ± 15 minuten in de saus sudderen tot ze gaar zijn.

Verwijder het laurierblad en serveer de gehaktballetjes in de saus.

Pittige gehaktballetjes in tomatensaus

(Brazilië)

1 ui
1 teentje knoflook
75 gr ontbijtspek
75 gr chorizo
350 gr rundergehakt
1 ei
40 gr geraspte Cheddar
1 eetlepel bloem
peper, zout
50 gr boter
4 dl gezeefde tomaten

Snipper de ui en de knoflook en hak het ontbijtspek en de chorizo fijn.

Meng dit met het gehakt, het ei, de kaas, de bloem en peper en zout naar smaak en vorm er balletjes van.

Verhit de boter en fruit de ui en de knoflook daarin ± 3 minuten.

Voeg de balletjes toe en bak ze rondom bruin.

Doe er de gezeefde tomaten bij en laat de balletjes op laag vuur in ± 15 minuten gaar stoven.

Serveer de balletjes als snack of als complete maaltijd met gebakken bruine bonen en rijst.

Gehakt op z'n Mexicaans

450 gr mager rundergehakt of tartaar
2 eetlepels (olijf)olie
2 uien
1 teen knoflook
1 rode paprika
(1 rode peper)
1 blikje rode nierbonen
1/2 dl crème fraîche
750 gr dunne winterwortelen
2 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels suiker
zout, peper
1 eetlepel sherry- of wijnazijn

Bak het magere rundergehakt in (olijf)olie los, maar het mogen brokjes blijven.

Snipper de uien fijn en voeg ze toe, pers de knoflook erboven uit, snipper de paprika en peper fijn en voeg ze toe en bak dit samen 15 minuten.

Schep tot slot de rode nierbonen en de room erdoor en warm het gerecht door.

Schrap ondertussen de winterwortelen schoon en laat ze in wat zonnebloemolie 5 minuten zachtjes bakken. Strooi er de suiker over en wat zout, peper en de azijn en laat de wortelen in 15 minuten met een deksel op de pan heel zachtjes gaar worden. Leg de wortelen op een schaal en schep het gehakt erover. Geef er aardappelen bij.

Zuid-Amerikaanse gehaktbroodjes

1 ei
2 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
1 gesnipperde kleine groene paprika
250 gr rundergehakt
1/2 eetlepel tomatenpuree
3 eetlepels rozijnen
8 groene olijven in stukjes
1/2 theelepel tijm
1/2 theelepel chilipoeder
zout
peper
4 kaiserbroodjes
10 takjes koriander

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook het ei in ± 10 minuten hard.

Bak in een koekenpan in de olie de ui en paprika ± 10 minuten. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Schep de tomatenpuree, rozijnen, olijven, tijm en chilipoeder erdoor. Breng op smaak brengen met zout en peper.

Laat het ei schrikken, pel het, snijd het in stukjes en schep die door het gehaktmengsel.

Snijd van de broodjes het kapje af en hol ze uit. Bak in het midden van de oven de broodjes en de kapjes in ± 5 minuten knapperig.

Houd 4 toefjes koriander achter, knip de rest fijn en schep dat door het gehaktmengsel.

Schep het gehaktmengsel in de warme broodjes. Garneer met koriander.

Zet de kapjes er schuin op.

Geef er sla met tomaat en komkommer bij.

Gehaktballetjes in jalapeñosaus

(Mexico)

500 gr runder/varkensgehakt

1 in water geweekte en uitgeknepen snee brood
1 eetlepel wijnazijn
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel zwarte peper
snuif suiker
olie
Salsa de Chile Chilpotle
25 gr amandelschilfers

Draai alles inclusief de suiker door de keukenmachine en laat 1 uur intrekken.
Maak er balletjes van en bak die in een afgesloten pan op klein vuur 5 minuten.
Doe de balletjes in een ovenschaal, giet er de saus over en bak ze 20 minuten in een voorverwarmde oven (170°C).
Bestrooi ze met de amandelschilfers.

Picadillo I

5 eetlepels olie
1 grote fijngehakte ui
1 grote, groene, fijngehakte, zoete peper
1 gehakt teentje knoflook
1 van zaad ontdaan en gehakt rood pepertje
750 gr rundergehakt en 250 gr varkensgehakt
2 grote gepelde, gehakte tomaten
1/2 theelepel komijn
zout, peper
60 gr rozijnen
2 eetlepels met piment gevulde gehakte groene olijven
1 eetlepel kappertjes

Kook de ui, pepers en knoflook in de olie tot de ui zacht, maar niet bruin is.
Voeg het vlees toe en roer het gaar.
Voeg de tomaten, komijn, peper en zout en de rozijnen toe en laat alles 20 minuten sudderen.
Voeg dan de kappers en olijven toe en kook nog een paar minuten.
Serveer met witte rijst en gebakken bananen.

Picadillo II

200 gr runder/varkensgehakt
2 eetlepels wijnazijn
1/4 theelepel zout
1/4 theelepel zwarte peper

1/4 theelepel suiker
1 eetlepel olie
1/2 fijngehakte ui
1 geperst teentje knoflook
1 groene gehakte chili
1 rode peper in reepjes
3 fijngehakte selderijstengels
1 verkruimeld blokje kippenbouillon
1 kleine gekookte en in blokjes gesneden aardappel
9 gevulde olijven in schijfjes
1 eetlepel amandelschilfers
1 eetlepel krenten
1 blik tomaten (400 gr)
1 eetlepel tomatenpuree

Vermeng het vlees met de azijn, peper, zout en de suiker.
Bak de ui, knoflook, chili, peper en selderij 3 minuten.
Voeg het vlees toe en bak dit in 10 minuten bruin.
Doe er de overige ingrediënten bij en laat 15 minuten sudderen.
Dien warm op.

Picadillo III

(Mexico)

300 gr droogkokende rijst
1 flinke ui
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
3 eetlepels zonnebloem- of maïsolie
400 gr mager rundergehakt
1/2 theelepel cayennepeper
zout
2 eetlepels rozijnen
1 blik of pak gezeefde tomaten (0,5 liter)
2 zoetzure appels

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper de ui en de knoflook en snijd de schoongemaakte paprika in blokjes.
Verhit de olie in een pan en laat de ui en de knoflook glazig fruiten.
Laat de paprika kort meefruchten.
Doe het gehakt in de pan en roer tot het rul is.
Bestrooi met de cayennepeper en wat zout en roer er de rozijnen en de gezeefde tomaten door.

Laat met het deksel op de pan 5 minuten stoven.

Snijd intussen de geschildde appels in blokjes en schep die kort voor het serveren door het gehakt.

Serveer de rijst en het gehaktmengsel apart of door elkaar geschept.

Geef er komkommer en zoetzuur bij, zoals augurken en zilveruitjes.

Piononos

(Cariben)

5 rijpe plantanen, in de lengte in vieren gesneden
olie

5 eetlepels olie

500 gr gehakt

1 fijngehakte ui

1/2 groene zoete peper

2 gehakte gepelde bananen

60 gr fijngehakte ham

1/2 theelepel oregano

zout, peper

1 eetlepel gehakte kappers

2 eetlepels gehakte, met piment gevulde groene olijven

3 geklopte eieren

olie

Sauteer de plantanen goudbruin, laat ze afkoelen en maak er cirkels van die met een tandestoker worden vastgezet.

Sauteer het gehakt in 5 eetlepels olie.

Voeg er de ui, knoflook en zoete peper bij en bak alles gaar.

Voeg de tomaten, ham, oregano, peper en zout toe en laat het gerecht dik worden.

Voeg dan de kappers en de olijven toe.

Haal de pan van het vuur en vul elke plantaanring met het mengsel.

Doop de ringen in geklopt ei en frituur ze aan beide kanten.

Taart van gehakt met kaas

(Curaçao)

genoeg Edammer kaas om een vorm van 21/2 liter mee te bedekken (bodem, zijkanten, deksel)

120 gr boter

2 gehakte uien

750 gr rundergehakt

1 groene paprika
1 scheutje tabasco of wat sambal oelek
60 gr grofgehakte paddestoelen
2 eetlepels cognac
2 gepelde grofgehakte tomaten
2 gehakte gekookte eieren
2 eetlepels rozijnen
2 eetlepels gehakte zwarte olijven
2 eetlepels fijngehakte zoete augurken
1 eetlepel tomatenketchup
6 eetlepels bruine saus
peper, zout

Bekleed een ovenschotel van 2 1/2 liter met de kaas (zijanten en bodem).

Sauteer de uien in de boter, voeg het gehakt, de pepers en de paddestoelen toe en sauteer 6 minuten.

Maak de cognac warm, giet hem over het vlees en flambeer.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en laat alles 5 minuten sudderen.

Doe het mengsel in de ovenschotel; bedek met kaasplakken en bak 30 minuten in een voorverwarmde oven (180°C).

Hawaiaanse spaghetti'saus

2 uien
10 gr boter
550 gr gehakt
zout, peper
knoflook
ketjap manis
2 paprika's
1 literblik ananasstukjes
100 gr champignons
2 tomaten
2 bananen

Fruit in een braadpan de schoongemaakte, gesnipperde ui in de boter tot die glazig is. Voeg het gehakt toe en bak het rul.

Kruid het naar smaak met zout, peper, knoflook en ketjap.

Verdeel de gewassen en van zaadlijsten ontdane paprika's in blokjes en roer die met de helft van de uitgelekte ananas door het gehakt.

Snijd de gewassen champignons en ontvelde tomaten in plakjes en doe deze ook door het mengsel.

Voeg de plakjes banaan vlak voor het opdienen toe.

Dien er een frisse salade bij op.

Pikant pindagehakt

600 gr rundergehakt
1 fijn gesnipperde ui
50 gr paneermeel
2 eetlepels Shoarmakruidenmix)
2 theelepels zout
1 ei
150 gr pindakaas met nootjes
2 eetlepels chilisaus
olie
een ronde ingevette ovenschaal (doorsnede 15 cm) met hoge rand

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kneed van het gehakt, de ui, het paneermeel, de kruidenmix, het zout en het ei een smeug gehakt.

Roer de pindakaas met de chilisaus tot een gladde saus.

Vul de ovenschaal met 3/4 deel van het gehakt en druk het aan.

Verdeel er de pindasaus over en dek met de rest van het gehakt af.

Dek de vorm af met aluminiumfolie en bak het gehaktbrood in het midden van de oven in ± 50 minuten gaar.

Verwijder de laatste 15 minuten het aluminiumfolie.

Arubaanse kroketten

(± 50 stuks)

500 gr mager rundergehakt
500 gr tarwemeel
1 struik bleekselderij
2 blikjes gevaporiseerde volle melk (á 170 gr, Friesche Vlag)
1 klein flesje Maggi aroma
3 eieren
paneermeel
2/3 pakje boter
5 grote uien
2-3 Madame Jeanetpepers (afhankelijk van hoe pikant u de kroketjes wilt)

Maak de uien, de bleekselderij (met blad en al) en de pepers in de keukenmachine fijn en voeg daarbij de maggi toe.

Smelt de boter in een pan (laat hem niet bruin worden) en voeg daarna de gemalen groenten toe.

Breng het geheel aan de kook en voeg dan de melk toe.

Breng het opnieuw aan de kook en laat het op een laag pitje $\pm$ 10 minuten doorkoken. Spoel intussen het gehakt in een zeef onder een straal koud water, zodat het los komt en voeg het daarna bij de rest in de pan.

Meng er, als het geheel gaar is, het tarwemeel door (dit gaat goed met een mixer met een paar deeghaken).

Neem de pan van het vuur en dek hem, om velvorming te voorkomen, met huishoudfolie af.

Kluts, als alles is afgekoeld, de eieren en draai van het deeg kroketten (Arubaanse kroketten zijn dunner dan de standaard Nederlandse kroket: $\pm$ 2/3 van de dikte).

Haal ze door het geklutste ei en daarna door het paneermeel en bak ze in frituurolie of -vet.

Variatie: In plaats van het gehakt kunt u ook gekookte, geplozen kip gebruiken.

Lever in champignonsaus

50 gr boter

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

250 gr in plakjes gesneden champignons

2 dl droge witte wijn

1 theelepel gedroogde oregano

zout, peper

500 gr in plakken gesneden kalfs- of varkenslever

Verhit 25 gr van de boter en 1 eetlepel van de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Voeg de plakjes champignon toe en fruit deze onder regelmatig omscheppen 4 minuten. Voeg de witte wijn, de oregano en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag en laat de champignonsaus zonder deksel op de pan $\pm$ 10 minuten zachtjes koken tot het kookvocht gedeeltelijk is verdampt.

Bak intussen de lever:

Verhit de rest van de boter en de olie in een koekenpan en bak hierin de plakken lever snel rondom lichtbruin.

Voeg de plakken gebakken lever aan de champignonsaus toe en laat alles door en door warm worden.

Serveer de plakken lever in de champignonsaus.

Leverbrood

(verenigde Staten)

250 gr kalfs- of varkensstoofvlees

360 gr lever

250 gr spek in dobbelsteentjes
2 eieren
4 eetlepels gehakte verse salie
2 eetlepels fijngehakte knoflook
1/4 theelepel versgemalen zwarte peper
125 ml droge witte wijn

Doe alle ingrediënten in een glazen kom, bedek die en zet hem een nacht in de koelkast.

Maal de volgende dag het mengsel grof in een keukenmachine.

Doe het mengsel in een pâtévorm, druk het goed aan, breng het deksel aan en laat de pâté au bain marie in een voorverwarmde oven van 190°C 1 1/4 uur gaar koken.

Haal de vorm uit de oven, zet een gewicht op het mengsel (1,5 kg) en laat afkoelen met het gewicht erop.

Zet de pâté in de koelkast tot het gerecht wordt opgediend.

Kalfsnier in wijnsaus

500 gr kalfsnier
zout, peper
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
4 eetlepels fijngehakte peterselie
2 dl droge witte wijn
3 in kleine blokjes gesneden gekookte aardappelen

Snijd vet en vliezen van de nier af. Blancheer de nier 3 minuten in een pan kokend water. Spoel de nier af onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Snijd de geblancheerde nier in vrij dunne plakken en bestrooi deze met wat zout en peper.

Verhit de olie in een pan en bak hierin de plakken nier snel rondom bruin. Neem de plakken nier uit de pan en houd ze apart.

Fruit de kleingesneden ui 3 minuten in de in de pan achtergebleven olie. Voeg de fijngehakte peterselie toe en fruit deze even mee. Voeg de witte wijn, de apart gehouden plakken nier en de blokjes aardappel toe. Laat alles bij matige hitte door en door warm worden.

Leg de plakken nier op een schaal en schenk er de saus over.

Kalfstong in pikante saus

1 kalfstong van ± 1 kg
1 schoongemaakte en in parten gesneden ui

1 schoongemaakte en in stukken gesneden stengel bleekselderij
2 takjes peterselie
1 laurierblad
zout
± 5 dl water

Voor de saus:

25 gr boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
25 gr bloem
3 eetlepels azijn
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Leg de tong in een pan. Voeg de parten ui, de stukken bleekselderij, de takjes peterselie, het laurierblad, wat zout en zoveel water toe dat de tong net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de tong ± 2 1/2 uur zachtjes koken tot hij gaar is. Neem de tong uit het kookvocht en laat hem afkoelen. Verwijder het vel en eventueel aanwezig kraakbeen van de tong en snijd het vlees in vrij dikke plakken. Zeef het kookvocht en meet hiervan 3 dl af.

Saus:

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Roer de bloem door het uimengsel. Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de 3 dl kookvocht van de tong toe tot een gebonden saus is ontstaan. Roer de azijn en de fijngehakte rode peper en peterselie door de saus. Maak alles op smaak met wat zout. Voeg de plakken tong toe en laat het gerecht door en door warm worden. Serveer de plakken tong in de saus.

Amerikaans rijstpannetje

8 kipvleugeltjes
2 eetlepels zonnebloemolie
2 saucijsjes
1 uitje
1 teentje knoflook
4 stengels bleekselderij
(1 rood pepertje)
1/2 theelepel komijnpoeder
1 takje verse tijm
1 laurierblaadje
300 gr langkorrelrijst (geen snelkook)
1/2 liter groentebouillon
1 blikje tomaatstukjes

zout, versgemalen zwarte peper

Braad de kip in de olie rondom aan, snijd de saucijsjes in plakken en bak ze mee.

Neem het vlees uit de pan en bak in het bakvet het gesnipperde uitje en de knoflook uit de pers.

Snijd de bleekselderij klein, zodat er boogjes ontstaan (snijd het pepertje in ringetjes, verwijder de zaadjes en bak het omscheppend).

Voeg de kruiden, specerijen en rijst toe, schenk de bouillon erbij en roer er de tomaatstukjes met vocht door.

Voeg peper en eventueel zout naar smaak toe, doe de kip en de worst er weer bij en laat alles in ca 20 minuten garen.

Kipvleugeltjes uit Buffalo

Snijd en scheid het vleugelbeentje van 1 kg kipvleugeltjes.

Braad de vleugels met kleine hoeveelheden tegelijk 10 minuten in olie van 190°C en houd ze in de oven warm.

Smelt in een steelpan 4 eetlepels boter en voeg 5 eetlepels (of naar smaak meer of minder) rode, hete cayennepepersaus toe.

Leg de vleugeltjes op een schaal en giet de saus erover.

Snijd een bos bleekselderij in reepjes.

Vermeng 125 gr verkruimelde blauwe kaas met 2 1/2 dl mayonaise.

Deze dip dient zowel voor de vleugeltjes als voor de selderij.

Pechu di galiûa asc

(Gebakken kippenborst)

(Antillen)

4 kipfilets (à ± 130 gr)

2 eetlepels limoensap

1/2 theelepel nootmuskaat

1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)

1/2 theelepel zout

1/2 theelepel peper

50 g bloem

3 eetlepels olie

3 eetlepels bruine suiker

3 eetlepels tomatenketchup

1 eetlepel azijn

Besprenkel de kipfilet met 1 eetlepel limoensap.

Schep de nootmuskaat, het zout en de peper door elkaar.

Wentel de kip door de kruiden en leg hem ± 1 uur in de koelkast.

Strooi de bloem in een diep bord, wentel de kip erdoor en schud het overtollige bloem eraf.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip, onder af en toe keren, in 8-10 minuten lichtbruin.

Kook intussen de rest van het limoensap, de bruine suiker, de tomatenketchup, de azijn en 1 dl water in een steelpan al roerend in ± 3 minuten tot een sausje.

Schenk de saus bij de kip en laat de kip op laag vuur nog ± 10 minuten sudderen.

Serveer met rijst en gestoofde groenten of een gemengde salade.

De Amerikaanse Country Barbecue

Met lekkere zomerse Tex-Mex-gerechten

Kleurrijk, gezellig en snel te maken: een zomerse barbecue in Amerikaanse stijl. De recepten komen uit de Tex-Mex keuken, de vrolijke combinatie-keuken van Texas en Mexico. Lekker buiten genieten van grill-gerechten, gevulde tortilla's en taacos met pittige sauzen, salades en zomers vruchtenijs.

In deze hapjes proef je de heerlijke smaken-mix van de Tex-Mex keuken: opgerolde en heerlijk gevulde tortilla's 'Flautas', tacoburgers, de Amerikaanse hamburger met Mexicaanse kruiden en saus, en Tex-Mex hotdogs met flinterdun gesneden ijsbergsla, geserveerd in een tacoschelp. Lekker met guacamole, een pittige avocado-dip.

Tex-Mex-buffet

De gerechten zijn kleurrijk, verrassend en veelzijdig. Een Tex-Mex buffet is vooral zo leuk omdat de tafel vol staat met allerlei kleine schaalpjes gevuld met lekkere dingen. Zo kan iedereen zichzelf bedienen en de gerechten zelf op de barbecue leggen.

Bijvoorbeeld aardappels in folie, om op het vuur te grillen.

En om naar eigen smaak een tortilla of taco te vullen of een salade samen te stellen vult u kommetjes met pepertjes, uiringen, reepjes ijsbergsla, stukjes tomaat, partjes komkommer, radijsjes, zure room, olijven, geraspte kaas en partjes limoen.

Terracotta schalen

De Tex-Mex keuken is een vrolijke keuken, dus kunt u alles met feestelijke kleuren versieren. Die Tex-Mex sfeer heeft u al snel door een mooi fel gekleurd tafelkleed, slingers, linten en vrolijke servetten met Mexicaanse afbeeldingen te gebruiken.

Helemaal in Mexicaanse stijl wordt het met aardewerk schalen en mokken.

In de ijsemertjes, lekker gekoeld, staat Mexicaans bier Corona Extra. U drinkt het met een partje limoen in de hals, zo uit de fles.

En natuurlijk schaalpjes met exotische vruchten, lekker fris en vol van smaak, bijvoorbeeld stukjes mango en ananas.

En lekkere zomer-cocktails.

Nog meer lekkere hapjes

Voor vegetarische eters maakt u bijv. quesadillas. Heel gemakkelijk en lekker: een plakje kaas op een tortilla, oprollen en op de barbecue leggen tot de kaas is

gesmolten. Heerlijk in combinatie met guacamole en salade.
In aluminiumfolie verwart u rode kidneybonen, stukjes tomaat en maïskorrels.
Daarmee kan men zelf een taco vullen en garneren met geraspte kaas en tacosaus.
En als ze daarna nog trek hebben, is er de pittige aardappelsalade 'Potato Salad'.

Gekruide biefstukjes 'Colorado'

500 gr biefstuk in dunne plakken van $\pm 11/2$ cm
1 theelepel gemengde gedroogde kruiden (tijm, oregano, rozemarijn)
zout, peper
1 grote ui in ringen

Wrijf het vlees met de kruiden en peper in en bak het vlees en de uiringen op de barbecue in ± 2 minuten aan beide zijden bruin en medium gaar.
Serveer het met salsa Mexicana (zie recept).

Flautas

Naast tortilla's, flensjes van maïs- of tarwemeel, en taacos, krokant gebakken tortilla's, is de Tex-Mex keuken ook bekend om zijn flautas. Flautas zijn opgerolde tortilla's gevuld met vlees, kip of een pittig groentemengsel.

Gevulde tortilla's

(Flautas)
(8 stuks)

1 eetlepel olie
200 gr kipfilet in kleine reepjes
1 gesnipperde ui
1/2 groene paprika in kleine blokjes
1 fijngesneden jalapeño peper (potje), zaadjes verwijderd
50 gr maïskorrels (blik, uitgelekt)
4 fijngesneden zwarte olijven zonder pit
8 tarwetortilla's (delicatessenwinkel)
zout
zure room

Verhit in een koekenpan de olie en bak de kip, ui, paprika en peper al omscheppend ± 10 minuten.
Voeg de maïs en de olijven toe.
Verdeel het mengsel over de tortilla's en Rol de tortilla's op.

Verwarm de tortilla's op de barbecue en rooster ze lichtbruin.

Lekker met zure room en guacamole (zie recept).

U kunt de flautas ruim van te voren bereiden en 's avonds op de barbecue opwarmen.

Tortilla's met gemarineerd vlees

(Fajitas)

(8 stuks)

1 zakje Fajita Seasoning Mix (El Rio)

1 dl rode wijn of bier

500 gr biefstuk in reepjes

2 fijngesneden jalapeñopepers (potje), zonder zaadjes

1 ui in ringen

1 tomaat in stukjes

8 tarwetortilla's (delicatessenwinkel)

Vermeng de kruidenmix met de wijn of het bier en marineer het vlees hierin ± 2 uur.

Bestrooi het vlees met de pepers, ui en tomaat en rooster het op de barbecue (zie *1).

Verwarm de tortilla's op de barbecue (de tortilla's moeten soepel blijven).

Schep het vlees op de tortilla's, schep er wat guacamole en salsa mexicana naast en eet de tortilla's zo uit de hand.

*1 Kleine reepjes blijven niet zo makkelijk op een gewoon rooster liggen. Gebruik hiervoor eventueel een dubbelgevouwen stuk aluminiumfolie of een speciale aluminiumfolie-grillschaal, die u op het rooster legt. Of gebruik op het rooster een stuk heel fijn gaas.

Tortilla, tostada en taco

De tortilla is een ronde pannenkoek, gemaakt van maïsmeel of van tarwemeel, die in een droge koekenpan wordt gebakken. De zachte tortilla is zeer geschikt om te vullen, omdat ze kan worden opgerold. U kunt de tortilla ook zelf maken (zie recept). Het is niet gemakkelijk, maar oefening baart kunst. De tortilla van tarwemeel kan met een deegroller worden uitgerold. Voor de maïstortilla heeft u echt een tortilla-pers nodig. Omdat het deeg van de maïstortilla stugger en droger is, kan dit eigenlijk niet met een deegroller worden uitgerold. Voor de bereiding van de maïstortilla wordt het speciale maïsmeel Masa Harina gebruikt. Bereid de tortilla bij voorkeur ruimschoots van te voren. De tortilla is een belangrijk ingrediënt in de Mexicaanse keuken, vergelijkbaar met brood in onze keuken.

De tostada of taco is een krokant gebakken maïstortilla. Na bereiding wordt de tostada in olie krokant gebakken. De tostada of taco is er als een platte maïs-pannenkoek, maar ook als een halve maanvorm (bij ons taco genoemd) of in een

puntige vorm als een ijshoorntje. Zowel tortilla's als tostadas (taacos) zijn kant en klaar verkrijgbaar bij delicatessenwinkels en diverse supermarkten. Ze kunnen op de barbecue worden opgewarmd.

Tortilla's

(12 stuks)

500 gr bloem

1 theelepel bakpoeder

1 theelepel zout

30 gr boter

olie

Vermeng de bloem, het bakpoeder en het zout en snijd de boter er met 2 messen door. Voeg 1-2 dl water toe en kneed tot een stevig deeg.

Verdeel het deeg in 12 balletjes en rol elk balletje op een met bloem bestoven werkblad dun uit tot een cirkel van 15 cm doorsnee.

Verwarm de koekenpan, vet de bodem licht met olie in en bak elke tortilla in 1/2-1 minuut aan beide kanten gaar.

Houd de gare tortilla's tussen theedoeken warm.

U kunt de tortilla's ook apart in aluminiumfolie verpakt in de koelkast bewaren.

Warm ze dan voor het gebruik in het folie in de oven op.

Vul de warme tortilla's en rol ze op.

Tortilla's van tarwemeel

(± 12 stuks)

500 gr volkorenmeel

zout

75 gr reuzel in stukjes

bloem om het werkblad te bestuiven

olie om de pan in te vetten

Leg het meel en zout in een kom, voeg de reuzel toe en snijd die met 2 messen door het meelmengsel.

Roer er 3 dl warm water door, kneed dit tot een stevig deeg en verdeel het deeg in 12 balletjes.

Bestrooi het werkblad met bloem en rol elk deegballetje tot een ronde pannenkoek van ± 15 cm doorsnede uit.

Vet een koekenpan met een vleugje olie in, verwarm dat goed en bak de tortilla 1-2 minuten aan elke kant.

Advies: het deeg voor de tortilla's moet goed soepel zijn (dus niet te droog of te vochtig). Voeg eventueel wat extra vocht of extra meel toe.

Tortilla's van maïsmeel

(12 stuks)

165 gr Masa Harina (maïsmeel)

tortilla-pers, plasticfolie

Leg de Masa Harina in een kom, voeg 3 dl warm water toe en kneed dit met de hand tot een stevig, maar soepel deeg.

Dek het deeg met een theedoek af en laat het $\pm$ 20 minuten rusten.

Verdeel het deeg in 12 balletjes.

Klap de tortilla-pers open en bekleed beide zijden met plasticfolie.

Leg een balletje deeg op de onderkant van de pers en druk het deeg met de pers plat tot een cirkel van dezelfde grootte als de doorsnede van de pers.

Klap de pers open en neem de tortilla eruit.

Vet een koekenpan met een vleugje olie in en verwarm dat goed.

Bak de tortilla aan elke kant 1-2 minuten.

Niet teveel olie gebruiken, dan wordt de tortilla krokant. U kunt de tortilla's afgedekt met een theedoek warm houden.

Advies: het deeg voor de tortilla's moet goed soepel zijn. Het mag niet te droog of te vochtig zijn. Voeg eventueel wat extra vocht of extra maïsmeel toe.

Tacoburger

(6 stuks)

6 hamburgers

2 eetlepels taco seasoning kruiden (El Rio)

6 tostadas (delicatessenwinkel)

1/4 krop ijsbergsla, in flinterdunne reepjes

2 tomaten, in stukjes

50 gr geraspte belegen kaas

6 eetlepels tacosaus (El Rio)

Wrijf de hamburgers in met de tacokruiden en rooster ze op de barbecue in $\pm$ 15 minuten onder regelmatig keren goudbruin en gaar.

Verwarm de tostadas op de barbecue tot ze glimmen.

Verdeel er de sla en tomaat over en leg de hamburgers erop.

Garneer met geraspte kaas en tacosaus.

Tex-Mex hotdog

(6 stuks)

6 dunne chorizoworstjes of merguez*1 (pittige worstjes)

6 tacoschelpen

1/4 krop ijsbergsla in flinterdunne reepjes

2 tomaten in stukjes

Rooster de worstjes op de barbecue ± 15 minuten.

Verwarm de tacoschelpen op de barbecue tot ze glimmen.

Verdeel de ijsbergsla over de taacos, leg de worstjes erin en verdeel er de tomaat over.

Lekker met guacamole.

*1 Merguez zijn kleine pittige worstjes, ze hebben de lengte van een saucijsje (verse worst), maar zijn veel dunner. Het vlees wordt meestal gekruid met cayennepeper en paprikapoeder. Merguez zijn vaak verkrijgbaar bij de islamitische slager.

Chicken-wings

(16 stuks)

1/2 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)

1 geperste teentje knoflook

1 eetlepel versgeraspte gemberwortel

zout, peper

2 theelepels honing

1 eetlepel droge sherry

2 eetlepels olie

16 kippevleugeltjes

Meng voor de marinade de sojasaus, knoflook, gember, zout, peper, honing, sherry en olie.

Vermeng de kippevleugels met de marinade en laat ze in de koelkast 1 nacht marineren.

Rooster de kippevleugels op de barbecue ± 30 minuten; draai ze regelmatig om.

Tex-Mex worstjes (Merguez)

(20 stuks)

20 merguez (pittige worstjes) aan een stuk

2 eetlepels gedroogde oregano

4-6 lange metalen spiesen

Prik de merguez met een vork regelmatig in en bestrooi ze met de oregano.

Steek 7-10 merguez al zigzaggend aan 2 spiesen en de overige merguez aan andere

spiesen.

Rooster de spiesen op de barbecue $\pm$ 15 minuten.

U kunt voor dit recept ook saucijsjes of een heel lang stuk verse worst gebruiken.

Rijg de worst al zigzaggend aan de spiesen.

T-bone steak

6 eetlepels maïskiemolie

het sap van 1 limoen

2 geperste teentjes knoflook

1 fijngesneden jalapeño peper (potje), zaadjes verwijderd

2 theelepels taco seasoning kruiden (El Rio)

2 T-bone steaks

Vermeng de olie, het limoensap, de knoflook, peper en tacokruiden, bestrijk de T-bone steaks hiermee en laat ze $\pm$ 2 uur in de koelkast marineren.

Rooster het vlees op de barbecue 5-10 minuten; heer het halverwege.

Tortilla-uienschotel

Kook 4 gepelde rode uien in ruim water in $\pm$ 20 minuten beetgaar.

Bak 500 gr rundergehakt met nog 1 gesnipperde rode ui rul.

Voeg 1 blik uitgelekte Mexico melange (400 gr, Bonduelle), 1 pot tacosaus mild (325 gr, Santa Maria Tex Mex) en 1 bekertje zure room (125 ml) aan het gehakt toe.

Hol de uien uit en vul ze met het warme gehaktmengsel.

Zet de uien in een vuurvaste ovenschaal en schep de rest van het gehaktmengsel ertussen.

Verdeel er 1/2 zakje tortillachips (150 gr, Tex Mex) over en bestrooi het met 100 gr geraspte belegen kaas.

Laat de kaas in het midden van een op 200°C voorverwarmde oven (hetelucht 180°C) in $\pm$ 10 minuten smelten.

Variatietip: Vervang de tacosaus door hot salsa saus.

Salades en bijgerechten

Santa Fe-salade

(4-6 personen)

50 gr plakjes bacon in reepjes
1 eetlepel olie
1 eetlepel limoensap
2 eetlepels tacosaus (El Rio)
1 1/4 dl zure room
1 fijngesneden jalapeñopeper (potje), zaadjes verwijderd
1 fijngesneden ui
1/2 theelepel gemalen koriander
1 blik rode kidneybonen (400 gr), uitgelekt
1 blik maïskorrels (400 gr), uitgelekt
1 groene paprika in blokjes
1/2 rode paprika in blokjes
1 courgette in blokjes
2 tomaten in stukjes
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bak de bacon in een droge koekenpan lichtbruin en laat afkoelen.

Klop een dressing van de olie, het limoensap, de tacosaus en de zure room en schep de Jalapeñopeper, ui en koriander erdoor.

Schep de bonen, maïs, groene en rode paprika, courgette en de dressing luchtig door elkaar.

Garneer met tomaat en peterselie.

Gepofte aardappels

(6 stuks)

6 geboende middelgrote aardappels

zout, peper

1 1/4 dl zure room

2 geperste teentjes knoflook

6 fijngehakte groene olijven

4 stukjes aluminiumfolie

Kook de aardappels in ruim water met zout ± 20 minuten.

Laat ze uitlekken en wikkel elke aardappel in aluminiumfolie.

Leg de aardappels tussen de hete houtskool en pof ze in ± 15 minuten verder gaar.

Klop een sausje van de zure room, zout, peper, de knoflook en de olijven.

Kruis de aardappels aan de bovenkant in en schep er een lepel saus op.

Variatie-sauzen bij gepofte aardappelen

- vermeng 1 1/2 dl crème fraîche met 2 theelepels mosterd, zout, peper, 1 geperst teentje knoflook en 2 eetlepels fijngesneden bieslook.

- vermeng 11/2 dl crème fraîche met 1 theelepel kerriepoeder, zout, peper en 1 eetlepel fijngesneden koriander.
 - vermeng 11/2 dl crème fraîche met 1 in blokjes gesneden ontvelde tomaat, 1 eetlepel kappertjes, 1 eetlepel pesto en 5 in stukjes gesneden zwarte olijven.
-

Pittige aardappelsalade

(4-6 personen)

Voor de salade:

- 1 kg geschilde aardappelen in blokjes
- 1 liter kruidenbouillon (tablet)
- 3 geschilde appels in stukjes
- 1 blikje maïskorrels (250 gr), uitgelekt
- 1 kleine komkommer in blokjes
- 1 groene paprika in blokjes
- 1 rode paprika in blokjes
- 5 augurkjes in blokjes
- 2 tomaten in blokjes
- 1 gesnipperde ui
- 4 eetlepels kleine zilveruitjes

Voor de dressing:

- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels azijn
- 2 eetlepels yoghurt
- 2 eetlepels mayonaise
- 4 eetlepels tacosaus
- het sap van 1 limoen
- 1 theelepel kappertjes
- 2 fijngesneden jalapeñopepers, zonder zaadjes
- zout, peper
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 2 uitgeperste teentjes knoflook

Voor de garnering:

- 2 eetlepels fijngesneden peterselie

Kook de aardappels in de bouillon in ± 20 minuten gaar en laat ze uitlekken.

Vermeng de blokjes aardappel, appel, maïs, komkommer, groene en rode paprika, augurkjes, tomaten, ui en zilveruitjes.

Vermeng voor de dressing de olie, azijn, yoghurt, mayonaise, tacosaus, het limoensap, de kappertjes, jalapeñopepers, zout, peper, basilicum en de knoflook en roer dit door de salade.

Laat de salade ± 30 minuten staan om de smaken te laten intrekken.

Garneer met peterselie.

Caesar salad

De klassieke Amerikaanse Caesar salad, oorspronkelijk door Caesar Cardini in 1920 gemaakt, heeft evenveel vormen als er slasoorten zijn. Traditioneel zijn de ingrediënten het hart van cos sla, Extra Vierge olijfolie, citroensap, Worcestershiresaus, zout, peper, verse Parmezaanse kaas, met knoflook bereide croûtons en een zeer zacht gekookt ei.

Het succes van deze salade hangt voornamelijk af van de kwaliteit van de ingrediënten en de wijze van mengen: er moet zodanig worden gemengd, dat de slablaadjes met de dressing worden bedekt, zonder dat ze worden gekneusd.

2 grote kroppen cos salade

75 gr knoflookcroûtons

2 eieren

6 eetlepels olijfolie

zout, versgemalen peper

het sap van 1 citroen

1 theelepel Worcestershiresaus

25 gr geraspte Parmezaanse kaas

Strip per persoon ± 10 slabladeren van de stengels en gebruik alleen bladeren die niet langer zijn dan 10-15 cm.

Was en droog de bladeren.

Dressing:

Kook de eieren precies 1 minuut in kokend water, breek ze boven een houten slaschaal en schraap het licht gestolde eiwit uit de schalen.

Voeg onder voortdurend roeren druppelsgewijs de olijfolie toe.

Breng op smaak met peper en zout en roer er het citroensap en de Worcestershiresaus door.

Voeg de sla, het grootste deel van de Parmezaanse kaas en de croûtons toe en schud de sla voorzichtig om, zodat de dressing zich gelijkmatig over de slabladeren kan verdelen.

Serveer de salade op grote borden en strooi er de rest van de Parmezaanse kaas over.

Gegrilde maïskolven

(4 stuks)

4 maïskolven met schutbladeren*2

zout

100 gr boter

1/2 eetlepel paprikapoeder (mild)

1/4 theelepel chilipoeder

1/4 theelepel gemalen komijn
1/4 theelepel gemalen koriander

Kook de maïskolven met schutbladeren in ruim kokend water met zout ± 12 minuten en laat ze uitlekken.

Vermeng de boter met het paprikapoeder, chilipoeder, de komijn, koriander en zout. Laat de maïskolven iets afkoelen, vouw de schutbladeren terug, wrijf de maïskolven met de gekruide boter in en vouw de bladeren weer om de maïskolven.

Rooster de maïskolven op de barbecue nog ± 15 minuten.

- Soms zijn maïskolven met schutbladeren niet verkrijgbaar. U kunt dan de maïskolven na het voorkoken met de gekruide boter inwrijven, in een stuk aluminiumfolie verpakken en ze in het folie nog ± 15 minuten op de barbecue roosteren.

Corn on the cob California style

4 grote maïskolven met schutblad
150 gr ongezouten roomboter
zout, versgemalen peper
barbecue

Bind de maïskolven met schutbladeren met een stukje touw dicht en laat ze ± 1 1/2 uur in een emmer met koud water onder staan.

Steek de barbecue aan.

Haal de maïskolven uit het water en laat ze goed uitlekken.

Leg de kolven met schutbladeren ± 30 minuten op de barbecue, de maïs wordt zo in z'n eigen jasje gaar gestoomd.

Verwijder voor het serveren de schutbladeren en het stronkje.

Rol de maïskolven door de boter en bestrooi ze met zout en peper.

Serveer ze met servetten of maïskolf-vorkjes. Geef er geroosterd vlees of kip bij, bijvoorbeeld geroosterde kippenboutjes.

Bij de traditioneel Amerikaanse bereidingswijze van maïskolven worden de schutbladeren wel verwijderd. Kook de maïskolven in kokend water met zout en 1 eetlepel suiker in ± 12 minuten gaar. Of stoom de maïskolven in het mandje van een stoompan boven een laagje kokend water in ± 10 minuten gaar.

Lekkere bijgerechtjes hierbij zijn:

Potato fritters (gefrituurde aardappelschilletjes): boen de aardappelen schoon en haal er met een dunschiller lange dunne slierten schil af.

Frituur de schillen kort in heet frituurvet tot ze mooi krokant zijn.

Kruidenboter: meng 150 gr zachte boter met zout, peper, 1 geperst teentje knoflook, 1 eetlepel fijngesneden bieslook, 2 eetlepels fijngesneden peterselie, 1 fijngeprakte hardgekookte eidooier en 25 gr geraspte Parmezaanse kaas.

Yoghurtdip: roer in een kom 1 potje Bulgaarse yoghurt (125 ml), 1 eetlepel limoensap

(bijv. Sicilia), 1/2 in ringetjes gesneden groene peper en 2 eetlepels korianderblaadjes tot een sausje. Breng het pittig op smaak met Worcestershiresaus (Lea en Perrins).

Sauzen

Salsa Mexicana

10 rijpe ontvelde tomaten in blokjes
5 fijngesneden jalapeñopepers (potje), zaadjes verwijderd
1 grote ui in stukjes
1 eetlepel fijngesneden koriander
2 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels limoensap
zout

Vermeng de tomaten, pepers, ui, koriander en knoflook met het limoensap en breng de salsa op smaak met zout.

Snijd voor deze saus alle ingrediënten met de hand; de saus krijgt hierdoor zijn mooie grove structuur. Gebruik liever geen blender.

Jalapeñopepers

Jalapeñopepers zijn mooie volle groene pepers. Zij geven de gerechten een pittige smaak. Jalapeñopepers zijn soms vers, maar meestal in blik of potjes verkrijgbaar. Let op dat u tijdens het schoonmaken van de pepers niet in uw ogen of langs uw neus wrijft. De zaadjes in de pepers zijn zeer heet en de scherpste blijft aan uw vingers zitten.

Er zijn ook rode jalapeñopepers verkrijgbaar. Jalapeñopepers in blik of pot zijn verkrijgbaar bij delicatessenwinkels of bij goed gesorteerde supermarkten.

Tex-Mex cranberry salsa

1 potje cranberries (350 gr, Ocean Spray)
3 fijngesneden jalapeñopepers, (potje) zaadjes verwijderd
1 lente-ui in ringen
1 theelepel gemalen komijn
2 eetlepels limoensap
1 theelepel fijngesneden bieslook

Vermeng de cranberries, pepers, lente-ui, komijn en het limoensap.

Strooi er voor het serveren de bieslook over.
Lekker bij gegrild vlees of met nacho-chips.

Guacamole

2 avocado's
2 theelepels limoensap
zout
2 lente-uitjes in dunne ringen
1 ontvelde tomaat in kleine blokjes
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels fijngesneden jalapeñopepers (potje)
1/2 eetlepel fijngesneden bieslook

Schil de avocado's, halveer ze, verwijder de pit en pureer het vruchtvlees.
Vermeng de avocadopuree met het limoensap, zout, de lente-ui, tomaat, knoflook, jalapeñopepers en bieslook.

De echte Mexicaanse sausjes: 'salsas'

Salsas zijn lekkere pittige sausjes die u kunt serveren bij gegrild vlees, maar ook op taacos, als dipsaus of in salades. Naast de salsa Mexicana en de guacamole - 2 recepten die u in het hoofdstukje 'sauzen' vindt - nog 2 sausjes die heel goed bij de gerechten van deze Tex-Mex barbecue combineren.

-

Salsa Verde

: pureer 500 gr groene tomaten (ook in blik te koop) met 1 dl koude kippenbouillon, 1 kleine gesnipperde ui, 1 geperst teentje knoflook en 2 eetlepels fijngesneden koriander. Breng de saus op smaak met zout en peper. Garneer de saus met 1 fijngesneden jalapeñopeper.

-

Rode chilisaus

: meng 1 pakje Tomato Frito (Heinz, 400 gr) met 5 fijngesneden rode pepers (eventueel zaadjes verwijderd), 2 eetlepels limoensap, 1 eetlepel fijngesneden oregano, 1 theelepel gemalen komijn en 2 geperste teentjes knoflook. Breng de saus

op smaak met zout.

Desserts

Limoenijs

(6-8 personen)

250 gr suiker

3 dl limoensap

1/4 l mineraalwater met koolzuur

1 eiwit

een ijsmachine of ijslaatje

Breng de suiker met 2 dl water aan de kook, laat dit $\pm$ 5 minuten doorkoken en daarna afkoelen.

Vermeng het limoensap, de suikersiroop en het mineraalwater.

Draai dit in een ijsmachine tot ijs of laat het in een ijslaatje in $\pm$ 6 uur bevriezen. Roer het bij bevriezen in een ijslaatje tussentijds regelmatig met een vork door.

Klop, voordat het ijs is bevroren, het eiwit met 2 eetlepels ijsmengsel stijf, meng dit door het ijs en laat het verder bevriezen.

U kunt het limoensap ook door citroensap vervangen en op dezelfde manier lekker citroenijs maken.

Cranberry-ijs

(6 personen)

1 pot cranberries (350 gr, Ocean Spray)

4 dl mineraalwater met koolzuur

50 gr witte basterdsuiker

Vermeng de cranberries, het mineraalwater en de suiker en pureer dit tot een glad mengsel. (zeef het mengsel eventueel).

Draai het in een ijsmachine tot ijs of laat het in een ijslaatje in $\pm$ 6 uur bevriezen.

Roer het bij bevriezen in een ijslaatje tussentijds regelmatig met een vork door.

Sinaasappelsalade

4 sinaasappelen

2 eetlepels tequila*3

Schil de sinaasappelen dik en snijd ze in heel dunne plakken.

Schik de plakken op een schaal of in een wijde coupe en besprenkel ze met de tequila.

*3 Tequila is een sterke drank, gemaakt van het gegiste sap van de agave, een cactussoort die veel in Mexico voorkomt.

Cocktails

Margarita

(1 glas)

citroensap

zout

3 grofgehakte ijsblokjes

1/2 dl tequila

1/4 dl limoensap

1/4 dl curaçao triple sec of Grand Marnier

Bevochtig de randen van het glas met citroensap en doop de glasrand daarna in een laagje zout, zodat er een dun zoutrandje aan het glas komt.

Meng de ijsblokjes, de tequila, het limoensap en de likeur in een shaker en schenk het in het glas.

Bloody Mary

(1 glas)

citroensap

zout

1/2 dl tequila

1 1/2 dl tomatensap

een scheutje worcestershiresaus

enkele druppels tabasco

selderijzout

3 grofgehakte ijsblokjes

1 stengel bleekselderij

Bevochtig de randen van het glas met citroensap en doop de glasrand daarna in zout.

Meng de tequila, het tomatensap, de worcestershiresaus, de tabasco, het selderijzout en de ijsblokjes in een shaker.

Schenk het in het glas en zet er een stengel selderij in.

Mexicaanse koffiecocktail

(1 glas)

2 eetlepels koffielikeur

2 eetlepels crème de menthe (likeur)

1/2 dl crème fraîche

1/2 dl melk

3 grofgehakte ijsblokjes

Meng de koffielikeur, de crème de menthe, de crème fraîche en de melk in een shaker en schenk dit in het goed gekoelde glas over de ijsblokjes.

Kindercocktails

Sinaasappelcocktail

(1 glas)

witte basterdsuiker

2 eetlepels aardbeien-limonadesiroop

1 1/2 dl sinaasappelsap

ijsblokjes

een dun schijfje ongeschilde sinaasappel

Bevochtig de randen van het glas met water en doop het daarna in een laagje witte basterdsuiker, zodat er een heel dun suikerrandje aan het glas komt.

Meng de limonadesiroop en het sinaasappelsap en schenk dat in het glas.

Leg ijsblokjes in het glas en hang op de rand van het glas een schijfje sinaasappel.

Cherry-coladrink

(1 glas)

5 ijsblokjes

2-3 eetlepels kersen-limonadesiroop

1 1/2 dl cola

Leg de ijsblokjes in het glas.

Schenk de limonadesiroop in het glas en vul aan met cola.

De Long Island Deli-barbecue

De 'roasted' Long Island-gerechten zijn geïnspireerd op de 'take-away' hapjes van de beroemde delicatessenzaken op Long Island, hèt vakantie- eiland van New Yorkers.

Island ribs

(4-6 personen)

2 kg krabbetjes, in stukken van 1 of 2 ribben gesneden

Voor de marinade:

1/2 dl azijn

1 dl droge sherry

1 eetlepel pimentpoeder

5 cm geraspte gemberwortel

5 eetlepels olijfolie

2 eetlepels rozemarijn

zout, peper

Vermeng alle ingrediënten voor de marinade, marineer de krabbetjes hierin ± 5 uur en rooster de spareribs ± 45 minuten. Keer ze regelmatig en bestrijk ze met de marinade.

Honing-marinade

8 eetlepels honing

8 eetlepels tomatenketchup

1 bosje lente-uitjes in ringen

2 eetlepels Chinese sojasaus

1 eetlepel citroenrasp

het sap van 1 citroen

1 theelepel mosterdpoeder

zout, peper

3 geperste teentjes knoflook

2 kruidnagels

1 eetlepel boter

Vermeng alle ingrediënten en breng ze aan de kook.

Wrijf de krabbetjes met de warme saus in en rooster ze 40-50 minuten.

Wrijf ze tijdens het roosteren regelmatig met de saus in.

Sinaasappelpakketjes

4 sinaasappels
2 eetlepels bruine basterdsuiker
kaneel
4 eetlepels rum
aluminiumfolie

Schil de sinaasappels dik, verwijder de witte velletjes en snijd elke sinaasappel in 5 plakjes.

Bestrooi de plakjes met suiker en kaneel stapel ze op stukjes aluminiumfolie weer tot hele sinaasappels op.

Besprenkel die met rum.

Vouw het folie stevig om de sinaasappel en leg de pakketjes ± 15 minuten in de hete as of op het rooster.

Geroosterde sardines

20 kleine verse schoongemaakte sardines
grof zeezout
olijfolie

Bestrooi de sardines royaal met zout en laat ze ± 1 uur liggen.

Neem ze uit het zout en veeg het meeste zout eraf.

Wrijf ze in met olie en rooster ze ± 5 minuten aan elke kant.

De sardines kunnen in een speciaal sardinerooster worden gelegd, of aan vleespennen worden gestoken; beide manieren maken het omkeren een stuk makkelijker.

Vijgen in bacon

4 verse vijgen in partjes (of kiwi, perzik of mango; kies fruit dat niet tè rijp is)
4 plakjes bacon (of ontbijtspek)

Pel de vijgen, wikkel de plakjes bacon eromheen en rooster de vijgen tot de bacon knapperig is.

Mixed grill

4 lamskoteletjes
4 merguez (pittige worstjes)
4 kleine worstjes
250 gr varkenslever in blokjes van 2 x 2 cm

4 dikke plakken ham

Voor de kruidenmarinade:

6 eetlepels olijfolie

6 verkruimelde blaadjes salie

2 verkruimelde jeneverbessen

1 takje rozemarijn

1 eetlepel fijngehakte groene peper

Voor de honingmarinade:

2 eetlepels mosterd

1 eetlepel honing

1 eetlepel bruine basterdsuiker

Voor de groenten:

4 gehalveerde tomaten

4 lente-uitjes

zout

Vermeng de ingrediënten voor de marinades.

Snijd van het vlees eventuele vetrandjes tot op het vlees in.

Leg de koteletjes, merguez, worstjes, lever en de groenten in de kruidenmarinade en laat die ± 10

minuten intrekken.

Steek de leverblokjes aan spiesen.

Wrijf de ham vlak voor het roosteren met de honingmarinade in.

Rooster alles, afhankelijk van de vleessoort, 8-15 minuten.

Rooster de tomaat ± 8 minuten en de lente-ui ± 5 minuten.

Bestrooi het vlees en de groenten voor het serveren met zout.

Fruitsalade op een spiesje met ijs

(6-8 personen)

60 gr boter

3-4 eetlepels appel-perenstroop

± 750 gr gemengd vers fruit, zoals meloen, ananas, aardbeien, druiven

6-8 bolletjes roomijs

Laat de boter en de stroop op laag vuur smelten en daarna afkoelen.

Maak het fruit schoon en snijd het zonodig in stukken.

Steek het fruit kleurig afwisselend op spiesen en bestrijk die met het boterstroopmengsel.

Leg de spiesen ± 3 minuten op de grill, keer ze halverwege.

Serveer de bolletjes ijs erbij.

Barbecue-peren in folie

(8 personen)

8 rijpe peren

8 eetlepels sinaasappelsap

3 eetlepels poedersuiker

1,25 dl crème fraîche

poedersuiker

1 schoongeboende sinaasappel

aluminiumfolie

Schil de peren en boor het klokhuis eruit boren (laat het steeltje zitten) en zet elke peer op een stuk aluminiumfolie.

Besprenkel ze met sinaasappelsap en bestrooi ze met poedersuiker.

Vouw het folie dicht en leg de pakketjes ± 40 minuten op de barbecue; draai ze regelmatig.

Trek van de sinaasappelschil wat reepjes en rasp de rest van de schil (± 2 tl).

Breng de crème fraîche op smaak met poedersuiker en sinaasappelrasp, garneer met de reepjes schil en geef dit apart bij de peren.

De Texaanse barbecue

Barbecueën op z'n Texaans: een mengeling van Amerikaanse en Mexicaanse smaken. Met T-bone steaks, gegrilleerde maïskolven 'grilled corn on the cob', krokante tortillachips en Tex-Mex chicken. En natuurlijk - Amerikaans kan het niet - een grote schaal popcorn bij het barbecuebuffet.

Green chili burritos

(gevulde pannenkoeken met groene pepersaus)

(6 stuks)

500 gr mager varkensvlees in kleine blokjes

3 dl kippenbouillon

3 gesnipperde groene pepers, zonder zaadjes

3 kleine gedroogde Spaanse pepertjes

1 blik tomaatblokjes (á 400 gr)

1 theelepel chilipoeder

1/4-1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)

1/2 theelepel oregano

1 blik kidneybeans (á 450 gr), uitgelekt

6 tortilla's

Voor erbij:

125 gr geraspte oude kaas
1/4 fijngesneden krop ijsbergsla
2 tomaten
ruime, ingevette ovenschaal

Laat het varkensvlees in de bouillon op zacht vuur in $\pm$ 15 minuten gaar worden.

Voeg de groene pepers, gedroogde pepertjes en tomaat toe.

Laat alles $\pm$ 20 minuten zacht doorkoken. Roer dan de chilipoeder, komijn, oregano en kidneybeans erdoor.

Verwarm de oven voor op 150°C.

Vul de tortilla's met het vleesmengsel. Schep op elke tortilla 1 eetlepel geraspte kaas.

Rol de tortilla's op en leg ze in de ovenschaal.

Bak de burritos in de oven $\pm$ 20 minuten.

Strooi er voor het serveren de rest van de kaas, de sla en tomaat over.

Dien ze direkt op.

Ook lekker met zure room.

Tortilla's (voor de burritos)
(12 stuks)

500 gr bloem
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel zout
30 gr boter
olie

Vermeng de bloem, het bakpoeder en het zout. Snijd de boter er met 2 messen door.

Voeg 1 1/2-2 dl water toe en kneed tot stevig deeg.

Verdeel het deeg in 12 balletjes. Rol elk balletje op een met bloem bestoven werkblad dun uit tot een cirkel van 15 cm doorsnede.

Verwarm de koekenpan, vet de bodem licht in met olie en bak elke tortilla 1/2-1 minuut aan beide kanten gaar.

Houd de gare tortilla's tussen theedoeken warm.

U kunt de tortilla's ook apart in aluminiumfolie verpakt in de koelkast bewaren.

Warm ze dan voor het gebruik in de folie in de oven op.

Vul de warme tortilla's en rol ze op.

Geroosterde maïskolven

(Grilled corn on the cob)
(6 stuks)

6 jonge maïskolven, schutbladeren en draden verwijderd
150 gr zachte boter
zout
75 gr geraspte cheddarkaas

aluminiumfolie

Bestrijk de maïskolven met boter en bestrooi ze met zout en kaas.

Verpak elke kolf afzonderlijk in een dubbele laag aluminiumfolie.

Leg de pakjes 15-20 cm boven de houtskool en rooster ze 15-20 minuten tot de maïs gaar en de kaas gesmolten is. Keer ze elke 3-4 minuten.

Variatie:

Snijd de maïskolf in plakken van ± 3 cm en rooster de plakken 10-15 minuten.

Bestrijk ze na het roosteren met kruidenboter en serveer ze met de rest van kruidenboter.

Een veel-kruiden-boter:

Vermeng 100 gr roomboter met 1/2 theelepel tijm, 2 teentjes geperste knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 2 eetlepels fijngehakte bieslook, 1/2 eetlepel citroensap, zout en een snufje cayennepeper.

Of een éénkruidboter met dragon:

Vermeng 100 gr roomboter met 3 eetlepels zeer fijngehakte dragon, zout, peper en 1 theelepel citroensap.

Vorm er een rol van, draai die in folie en bewaar deze koel. Snijd de boterrol voor het serveren in dunne plakjes

Texaanse worst

± 750 gr varkensworst (saucijs, maar niet tot kleine worstjes geknoopt)

1/2-1 eetlepel chilipoeder

Rol de worst op tot een stevige spiraal en zet die met 2 vleespennen kruislings vast.

Prik de worst hier en daar met een vork in, wrijf hem in met chilipoeder en rooster hem 30-40 minuten. Keer regelmatig.

Gegratineerde tortillachips

1 zakje tortilla-chips

100 gr geraspte cheddarkaas

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Verdeel de tortilla-chips over de bakplaat, bestrooi ze met cheddar en Laat de kaas in ± 7 minuten smelten.

Serveer ze met hete dipsaus.

Hete dipsaus

(Salsa fría)

(± 4 1/2 dl)

2 grote ontvelde tomaten
1 klein blikje gepelde tomaten met sap (à 200 gr)
1 kleine fijngesnipperde ui
2 stengels bleekselderij in blokjes
1/4 groene paprika in blokjes
5 fijngesneden groene hete chilipepers
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
1/4 theelepel mosterdpoeder
1/2 theelepel korianderpoeder (ketoembar)
zout, peper

Pureer alle ingrediënten in een blender of keukenmachine tot een grof mengsel. Dek dit mengsel af en laat het 2 uur in de koelkast koelen om de smaken te laten intrekken.

Dien de salsa op bij tortillachips, als dip met rauwe groenten, of als bijgerecht bij een Mexicaanse maaltijd.

Maak ook eens een verse salsa van 3 gehakte ontvelde tomaten, een gesnipperd groen pepertje (zonder zaad), een geraspt sjalotje, 1 eetlepel korianderblad, het sap van 1/2 limoen en flink wat zout.

Tex-Mex chicken

1 schoongemaakte kip
100 gr fijngehakt gerookt spek
1 eetlepel verse fijngehakte rozemarijnnaaldjes
3 teentjes knoflook
1 1/2 eetlepel chilikruiden
2 theelepels geraspte citroenschil
3 eetlepels olie

Verwijder met een keukenschaar de ruggegraat van de kip. Leg op een werkblad de kip met de borst naar boven zover mogelijk open. Sla de kip met een groot mes plat. Maak het vel van de borst en de poten los.

Vermeng het spek, de rozemarijn, de uitgeperste knoflook, 1 eetlepel chilikruiden en 1 theelepel citroenrasp en verdeel dit mengsel onder de huid.

Vermeng de olie met 1/2 eetlepel chilikruiden en 1 theelepel citroenrasp en wrijf de kip hiermee in.

Leg de kip op het rooster van de grill en rooster de kip in ± 45 minuten goudbruin en gaar. Bestrijk de kip af en toe met in olie gedoopt takje rozemarijn.

Serveer de kip met avocadodip.

Guacamole

(avocadodip)

(± 6 dl)

4 grote rijpe avocado's

2 eetlepels citroensap

1 ontvelde en zeer kleingesneden tomaat

1 rode Spaanse peper, zaadjes verwijderd, in dunne ringen

zout, peper

1 uitgeperst teentje knoflook

1/2-1 dl crème fraîche (of zure room of dikke yoghurt)

Verwijder de schil en de pit van de avocado's en prak het vruchtvlees fijn. Meng dit met het citroensap, de tomaat, rode peper, zout, peper, uitgeperste knoflook en crème fraîche.

Texaanse steak

2-4 rundersteaks van minstens 2 1/2 cm dik (bestel bij de slager t-bone of entrecôte met bot)

zout, peper

olie

Snijd de vetrand van het vlees elke 3 cm tot aan het vlees in en wrijf het vlees in met zout, peper en wat olie.

Schroei het vlees boven een heet vuur aan beide kanten dicht en rooster het in 8-10 minuten rosé (of langer voor doorgebakken vlees).

Snijd de steaks voor het serveren eventueel in plakken.

De Cal-Asian Barbecue

Een mix van gezond Californië en oosterse smaken uit Azië

Het aantrekkelijke van deze Amerikaanse barbecue is de heerlijke mix van twee eetculturen. De barbecue-gerechten zijn een combinatie van de gezonde Californische en de aromatische Aziatische keuken. In Amerika beter bekend als de Cal-Asian keuken. Veel verse groenten en mager vlees, kip of vis, verpakt in groentebladen en heerlijke salades erbij.

Gamba's in preiblad

(24 stuks)

12 groene preibladeren

24 gamba's

het sap van 2 limoenen

1 1/2 dl olie

Voor de saus:

1 dl azijn

1 eetlepel suiker

5 cm verse fijngehakte gemberwortel

1 1/2 dl kokosmelk (santen, toko)

4 lente-uitjes in dunne ringen

1 theelepel sambal oelek

scheutje Nam Pla (hartige Vietnamese vissaus)

Halveer de preibladeren in de lengte en kook ze $\pm$ 30 seconden in kokend water.

Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.

Pel de gamba's, maar laat de staartjes zitten. verwijder de zwarte darmpjes op de rug.

Steek elke gamba in de lengte aan een houten satéstokje.

Wikkel een preiblad om de gamba en knoop de uiteinde vast.

Vermeng het limoensap en de olie en bestrijk er de ingepakte garnalen mee.

Laat de garnalen op het rooster in een paar minuten rose worden.

Roer de Ingrediënten voor de saus door elkaar en serveer die in een kommetje.

Dip de geroosterde garnalen in de saus.

Gele en wilde rijstsalade

(4-6 personen)

250 gr witte en wilde rijst (Lassie)

1 eetlepel koenjit (kurkuma, toko)

1 1/2 dl kokosmelk/santen (toko)

zout, peper

1 theelepel serehpoeier (toko)

1 kruidnagel

40 gr gepelde pistachenootjes

het sap van 1 citroen

1 limoen in schijfjes

2 eetlepels olie

2 eetlepels fijngehakte koriander

1 grote rode ui in ringen

Breng water aan de kook.

Vermeng de rijst in een pan met de koenjit, kokosmelk, zout, peper, sereh en

kruidnagel, voeg kokend water toe tot de rijst 2 1/2 cm onder staat en breng het opnieuw aan de kook.

Laat de rijst op zacht vuur in ± 20 minuten gaar worden. Laat afkoelen en verwijder de kruidnagel.

Schep de pistachenootjes, het citroensap, de olie en de koriander door de afgekoelde rijst en garneer met de ringen ui en schijfjes limoen.

Kippenboutjes met perziksalsa

8 drumsticks

Voor de marinade:

2 eetlepels sojasaus

2 eetlepels droge sherry

2 eetlepels olie

1 limoen (schil fijngeraspt, sap uitgeperst)

1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder (toko)

1 uitgeperst teentje knoflook

Voor de perziksalsa:

1/2 verse groene peper

15 gr verse koriander

1 sjalotje

1 klein teentje knoflook

2 1/2 cm verse gemberwortel

het sap van 2 limoenen

4 perziken in blokjes

zout, peper

1 eetlepel olie

Vermeng de ingrediënten voor de marinade en wrijf de drumsticks ermee in.

Schenk de rest van de marinade over de drumsticks en laat ze ± 30 minuten staan.

Grilleer de drumsticks op de barbecue in 15-20 minuten; keer ze regelmatig.

Hak de groene peper, koriander, sjalot, knoflook en gember fijn en vermeng dit met de overige ingrediënten voor de perziksalsa.

Serveer de salsa apart in een kom bij de drumsticks.

Magnetronadvies

Laat de kip voorgaren: Prik het vel van de kip hier en daar met een vork in. Doe de kip met de marinade in een magnetronschaal en verhit die afgedekt ± 5 minuten op 525 Watt. bak de kip daarna in ± 5-10 minuten op de barbecue gaar.

Ninh Toa

(Pittige gehaktballetjes)

(6 personen)

6 lente-uitjes

2 teentjes knoflook

3 cm verse gemberwortel

1 ei

zout, peper

750 gr gehakt half om half

10 gehalveerde blaadjes ijsbergsla

Voor de saus:

2 eetlepels fijngehakte pinda's

1 fijngehakt vers rood pepertje

2 eetlepels fijngehakte koriander

1 eetlepel fijngehakte gemberwortel

het sap van 2 limoenen

165 ml kokosmelk (blikje, toko)

Hak de lente-ui, knoflook en gemberwortel fijn en meng dit met het ei, zout en peper door het gehakt.

Draai van het gehaktmengsel balletjes (4 cm doorsnede), steek elk balletje apart aan een satéstokje en rooster ze in 15-20 minuten rondom gaar.

Vermeng intussen de ingrediënten voor de saus.

Omwikkel de gare balletjes met een reepje sla en rijg ze weer aan de stokjes.

Serveer ze met de saus.

Vis en schaaldieren

Gegrilde zalm met korianderpesto

(6 personen)

6 moten zalm van 2 cm dik

sesamolie

zeezout, peper

Voor de pesto:

1 bosje korianderblaadjes

1 bosje peterselieblaadjes

2 1/2 cm geraspte verse gemberwortel

2 teentjes knoflook

het sap van 1 limoen

2 eetlepels sesamzaad
2 dl olie
1 theelepel zwarte peperkorrels
2 theelepels grof zeezout

Meng de ingrediënten voor de pesto in een keukenmachine of vijzel tot een gladde saus.

Smeer de moten zalm in met een beetje sesamolie en rooster ze in ± 10 minuten aan beide zijden gaar.

Bestrooi de zalm met zout en peper en schep er 1 eetlepel korianderpesto op.

Filetes de pescado con coco

(visfilets in kokossaas)

4 grote red snapperfilets
het sap van 1 limoen
peper/ zout
oregano (naar smaak)
1 eetlepel olijfolie
1 gesnipperde ui
4 fijngesneden teentjes knoflook
1 ontvelde tomaat, zonder pitjes fijngesneden
1 in boogjes gesneden stengel bleekselderij
1 blikje ongezoete kokosmelk
1/8 liter ananassap
1 laurierblaadje
1 theelepel tomatenpuree
verse peterselie

Spoel de visfilets onder de koude kraan af en dep ze droog.

Besprenkel ze met limoensap en strooi er zout, peper en oregano over.

Laat ze afgedekt een paar uur marineren.

Bak de ui, knoflook, tomaat en selderij in de olijfolie.

Roer er de kokosmelk, het ananassap en de tomatenpuree door en voeg het laurierblaadje toe.

Laat alles 10 minuten sudderen.

Bak de snapper in een andere pan.

Giet de saus erover en stoof het geheel 5 minuten; draai de vis één keer om.

Strooi er peterselie en oregano over en serveer er gekookte rijst bij.

In de oven gestoofde vis met paprika en tomaten

750 gr kabeljauwfilet

2 eetlepels citroensap
zout, peper
35 gr boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
4 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
2 gepelde en in plakjes gesneden hardgekookte eieren
2 schoongemaakte en in reepjes gesneden rode paprika's
1 dl melk
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Besprenkel de kabeljauwfilet met het citroensap en bestrooi de vis met wat zout en peper.

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Voeg de stukjes tomaat toe en fruit alles onder regelmatig omscheppen ± 10 minuten tot een dikke saus is ontstaan. Maak de saus op smaak met wat zout en peper.

Schenk de helft van de saus in een beboterde ovenschaal. Leg de kabeljauwfilet in de schaal en schenk er de rest van de tomatensaus over. Leg de plakjes ei in de schaal en daar bovenop de reepjes paprika. Schenk de melk over het geheel en dek de schaal af met aluminiumfolie.

Bak het gerecht ± 30 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven tot de vis gaar is. Serveer de visschotel bestrooid met de fijngehakte peterselie.

Gebakken vis met zure saus

4 kabeljauwfilets á ± 200 gr
zout, peper
4 eetlepels bloem
50 gr boter
1 dl olijf- of zonnebloemolie
2 schoongemaakte en in ringen gesneden uien
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in reepjes gesneden groene peper
3 eetlepels azijn
mespuntje gedroogde oregano

Bestrooi de visfilets met wat zout en peper en wentel ze door de bloem.

Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de visfilets bij matige hitte aan weerskanten mooi bruin en gaar. Leg de gebakken vis op een schaal en houd hem warm.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de ringen ui en de reepjes groene peper 5 minuten tot de uien lichtbruin zijn. Voeg de azijn en de oregano toe. Roer alles goed dooreen en laat de saus door en door warm worden.

Schenk de saus over de warm gehouden vis en serveer het gerecht onmiddellijk.

Vis in mandarijnsaus

1 schoongemaakte kleine kabeljauw van ± 1 kg
3 eetlepels citroensap
zout, peper
50 gr gesmolten boter
150 gr in plakjes gesneden champignons
1 schoongemaakte en in ringen gesneden prei
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 1/2 dl droge witte wijn
1 1/2 dl versgeperst mandarijnsap

Leg de vis in een beboterde ovenvaste schaal, besprenkel hem met het citroensap en bestrooi hem met wat zout en peper.

Schenk de gesmolten boter over de vis en bestrooi hem met de plakjes champignon, de ringen prei en de fijngehakte peterselie. Schenk de witte wijn en het mandarijnsap in de schaal.

Bak de vis ± 30 minuten in een op 200 voorverwarmde oven tot hij gaar en lichtbruin is. Besprenkel de vis tijdens het bakken regelmatig met het wijn-mandarijnsapmengsel.

Serveer de vis in de schaal.

Kabeljauwmoten met groenten

1 eetlepel olijf- of zonnebloemolie
2 schoongemaakte en in ringen gesneden uien
3 ontvelde en in plakjes gesneden tomaten
4 moten kabeljauw á ± 200 gr
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode pepers
1 theelepel gedroogde oregano
zout, peper
4 eetlepels citroensap

Schenk de olie in een ovenvaste schaal en verdeel hem over de bodem van de schaal.

Leg de helft van de ringen ui en plakjes tomaat in de schaal. Leg de vis op het groentebedje en bestrooi hem met de uitgeperste teentjes knoflook, de fijngehakte rode pepers, de oregano en wat zout en peper. Schenk het citroensap over de vis. Bedek de vis met de rest van de ringen ui en plakjes tomaat. Dek de schaal af met aluminiumfolie.

Stoof het gerecht ± 30 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot alles gaar is.

Serveer de vis in de schaal.

Gevulde wijting

1 schoongemaakte en fijngehakte ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
50 gr paneermeel
6 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels koffieroom
zout, peper
4 schoongemaakte wijtingen á ± 350 gr
25 gr boter
2 dl droge witte wijn

Vermeng de fijngehakte ui in een kommetje met de uitgeperste teentjes knoflook, het paneermeel, de fijngehakte peterselie, de koffieroom en wat zout en peper.

Vul de buikholtes van de wijtingen met het mengsel. Steek de vissen dicht met cocktailprikkertjes en leg ze in een beboterde ovenvaste schaal. Verdeel de boter in kleine klontjes over de vissen. Schenk de wijn in de schaal.

Bak de vissen ± 30 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot ze gaar en lichtbruin zijn.

Serveer de gevulde wijtingen in de schaal.

Visblokjes in kruidige tomatensaus

1 schoongemaakte en in stukken gesneden ui
1 schoongemaakt teentje knoflook
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden rode peper
2 ontvelde en in stukken gesneden tomaten
2 eetlepels grofgehakte peterselie
3 eetlepels citroensap
zout
750 gr in blokjes gesneden kabeljauw- of schelvisfilet
1 dl water
2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

Pureer de stukken ui met het teentje knoflook, de stukken rode peper en tomaat, de peterselie, het citroensap en wat zout in een foodprocessor of andere keukenmachine. Doe de blokjes vis in een schaal en schenk er de puree over. Schep alles goed dooreen en laat de vis tenminste 1 uur op een koele plaats marineren.

Doe de blokjes vis met de marinade, het water en de olie in een pan. Breng het gerecht bij matige hitte aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles 10 minuten zachtjes sudderen tot de blokjes vis gaar zijn.

Serveer de visblokjes in de saus.

Visballetjes uit argentinië

2 koppen water
3/4 theelepel zout
450 gr visfilets
2 sneden van een dag oud stevig wittebrood (zonder korst)
1/2 kop melk
1 losgeklopt ei
1 1/2 eetlepel tomatenpuree
vers gemalen zwarte peper
1 kop fijn droog broodkruim (of paneermeel)
4 eetlepels olie

Breng het water aan het pruttelen en voeg 1/2 theelepel zout en de visfilets toe. Kook ze zachtjes 8 minuten of tot de vis gaar is.

Haal de vis eruit met een schuimspaan en dep ze droog met papieren servetjes.

Schilfer de vis fijn met een vork en doe het in een kom.

Week het brood 5 minuten in de melk. Knijp de melk eruit en kruimel het brood in de kom. Voeg de eieren, tomatenpuree, de rest van het zout en peper erbij en meng alles goed.

Maak balletjes ter grootte van een walnoot van het mengsel en rol ze door het broodkruim of paneermeel.

Maak de olie heet in een koekenpan en bak de visballetjes aan alle kanten goudbruin.

Haal ze uit de pan met een schuimspaan en laat ze uitlekken op papieren servetjes.

Serveer ze meteen.

Geroosterde zalm met groene aspergesalade

4 zalmmoten van 150 gr
zout, peper
gemengde gedroogde kruiden (Grieks of Provençaals)
olijfolie
± 12 groene asperges
witte wijnazijn
tomatenpesto
zout, peper
1 zak gemengde (donkere, frisée)sla
50 gr waterkers
tuinkers
2 limoenen
350 gr Parijse worteltjes
450 gr kleine aardappeltjes
8 sjalotjes
6 teentjes knoflook
verse rozemarijn

Wrijf de zalmmoten in met zout en peper.

Bestrijk één kant met olie, bestrooi dik met de kruiden en glilleer of rooster deze kanten 3 minuten.

Vet dan de tweede kant in, met de kruiden bestrooien en grillen.

Snijd van de asperges een stukje van de onderkant, kook ze 10-15 minuten en laat ze uitlekken.

Roer een dressing van 4 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels wijnazijn en 1 eetlepel pestosaus en breng op smaak met zout en peper.

Meng de gemengde sla met de waterkersblaadjes, lekker veel tuinkers en de in achten gesneden limoentjes en verdeel dit met de asperges over vier borden.

Druppel de dressing erover.

Leg de zalmmoten erop.

Serveer met een (in olijfolie met rozemarijn) 20 minuten gestoofd mengsel van (schoongemaakte) Parijse worteltjes, aardappeltjes, sjalotjes en knoflookteentjes.

Mosselen in champignon-roomsaus

35 gr boter

35 gr bloem

2 dl visbouillon of kookvocht van de mosselen

1 dl droge witte wijn

1 dl slagroom

2 eetlepels cognac

3 eetlepels citroensap

150 gr in plakjes gesneden champignons

500 gr uit de schelpen genomen gekookte mosselen

zout, peper

Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door. Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de visbouillon en de witte wijn toe tot een dikke saus is ontstaan.

Roer de slagroom, de cognac en het citroensap door de saus. Voeg de champignons toe. Draai de hittebron laag en laat de champignonsaus 5 minuten zachtjes koken.

Roer de mosselen door de saus en verwarm deze even mee. Maak het gerecht op smaak met wat zout en peper.

Pudin di salmou

(zalmpudding)

(antillen)

1 ui

1 teentje knoflook

5 groene olijven met piment

2 eetlepels boter
1 groot blik zalm ($\pm$ 420 gr)
2 sneetjes witbrood
1 ei
50 gr rozijnen
10 kappertjes
1 eetlepel piccalilly (potje)
nootmuskaat
2 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel Worcestershiresaus
1 eetlepel citroensap
(1/2 eetlepel boter om in te vetten)
aluminiumfolie
ovenschaal, doorsnede $\pm$ 20 cm
braadslede

Verwarm de oven voor op 175°C.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Pel de knoflook.

Hak de olijven fijn.

Verhit de boter in een steelpan en fruit de ui $\pm$ 2 minuten.

Giet de zalm in een zeef af en vang het vocht op.

Verwijder het vel en de graten en prak de zalm fijn.

Snijd de korstjes van het brood.

Leg het brood in het opgevangen visvocht, knijp het uit en bewaar het vocht.

Klop het ei in een kom los.

Meng de zalm, de ui, de rozijnen, de kappertjes, de olijven, de piccalilly, de nootmuskaat en het brood door elkaar.

Vet de schaal in met boter.

Schep het vismengsel erin, strijk de bovenkant glad en dek de schaal af met aluminiumfolie.

Breng in een waterkoker of fluitketel ruim water aan de kook.

Zet de schaal in de braadslede en vul de braadslede met kokend water, zodat de schaal net niet onder staat.

Bak de pudding in het midden van de oven in 30-35 minuten gaar.

Controleer of de zalmpudding gaar is, door met een vork in de pudding te prikken.

Als deze er droog uitkomt, is de pudding klaar.

Pers de knoflook boven de kom met het zalmvocht uit, roer het met de tomatenketchup, de Worcestershiresaus, het citroensap en 2 eetlepels water tot een sausje en serveer dit bij de pudding.

Geef er brood en een frisse salade bij.

Amerikaanse visschotel

800 gr gefileerde wijting of makreel

40 gr boter

50 gr fijngesneden bacon

1 grote gesnipperde ui

1 teentje knoflook uit de knijper

1/2 groene paprika

2 dl tomatensap

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel worcestershiresaus

flinke mespunt suiker

peper, zout

3 eetlepels bloem

5 eetlepels olie

Snijd de visfilets in stukken van 3 bij 5 cm.

Verwarm de boter en bak daarin de bacon even uit; voeg dan de ui en de knoflook toe en fruit deze glazig.

Verwijder van de paprika de zaadlijsten en snipper de paprika fijn.

Doe de paprika met het tomatensap, de worcestershiresaus en de suiker in de pan; laat de inhoud zacht doorkoken.

Bestrooi de stukken vis met peper en zout, leg ze daarna in de pan en neem deze van het fornuis.

Schep na 30 minuten marineren de stukken vis met zo weinig mogelijk vocht uit de pan.

Laat de vis enigszins drogen op keukenpapier en haal de vis daarna door de bloem.

Verwarm de olie in de koekenpan, bak daarin de vis gaar en mooi van kleur.

Verwarm de marinadesaus, voeg naar smaak worcestershiresaus, peper en zout toe.

Leg de gebakken vis in een voorverwarmde schaal en giet de saus over de vis.

U kunt ook schelvis of kabeljauw gebruiken voor dit gerecht.

Vis en garnalen in kokos-notensaus

100 gr gedroogde garnalen (bij oosterse winkels verkrijgbaar onder de naam oedang kering of ebbie)

warm water

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en fijngehakte ui

2 uitgeperste teentjes knoflook

100 gr gemalen amandelen

100 gr gemalen cashewnoten

3 verkrumelde sneetjes brood zonder korst

6 dl water

25 gr santen

750 gr in blokjes gesneden visfilet (kabeljauw, schelvis, wijting o.d.)

350 gr gepelde garnalen

zout

Week de gedroogde garnalen 15 minuten in ruim warm water, laat ze uitlekken en pureer ze daarna in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Verhit 2 eetlepels van de olie in een pan en fruit hierin de fijngehakte ui, de uitgeperste teentjes knoflook, de gemalen amandelen, de gemalen cashewnoten en de garnalenpuree onder voortdurend omscheppen 4 minuten. Voeg het broodkruim, het water en de santen toe en breng de saus onder voortdurend roeren aan de kook. Draai de hittebron laag en laat de saus onder regelmatig doorroeren 3 minuten zachtjes koken.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak hierin de blokjes vis lichtbruin. Roer de blokjes gebakken vis en de garnalen door de kokos-notensaus en maak het gerecht op smaak met wat zout.

Piskę asę

(Gebakken vis)

(Antillen)

1 ui

2 teentjes knoflook

2 tomaten

300 gr kabeljauwfilet

2 eetlepels limoensap

zout, (versgemalen) zwarte peper

5 eetlepels olie

1 eetlepel tomatenketchup

1 eetlepel blanke azijn

2 takjes selderij

Breng in een pan water aan de kook.

Pel de ui en de knoflook.

Snipper de ui fijn en halveer de knoflook.

Kruis de tomaten in, dompel ze enkele seconden onder in kokend water, spoel ze onder koud water af, ontvel ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Besprenkel de kabeljauwfilet met limoensap en bestrooi met zout en peper.

Verhit in een pan 2 eetlepels olie en bak de vis in $\pm$ 4 minuten bruin; keer de filet halverwege.

Neem de vis uit de pan en leg hem op een bord.

Verhit de rest van de olie in dezelfde pan en fruit de ui, de knoflook, de tomaten en de tomatenketchup $\pm$ 3 minuten.

Voeg 1 dl water en de azijn toe.

Leg de vis in de saus en stoof hem, onder af en toe bedruipen met de saus, zachtjes nog ± 5 minuten.

Breng op smaak met zout en peper en knip de selderij erboven fijn.

Serveer met rijst en gebakken banaan.

Pescado al forno (Gebakken visfilets uit Bolivia)

(6 personen)

6 eetlepels boter

2 gesnipperde uien

2 1/2 kop vers broodkruim

3 losgeklopte eidooiers

2 eetlepels dikke room

1/2 kop sherry

1 1/2 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

1/2 theelepel nootmuskaat

6 tong- of scholfilets

Verhit 4 eetlepels boter in een braadpan en bak de uien daarin in 10 minuten zacht en goudbruin.

Voeg het broodkruim, de eidooiers, de room, de helft van sherry, 1 theelepel zout en naar smaak peper en nootmuskaat toe en roer tot alles goed is gemengd.

Verdeel het mengsel gelijkmatig over de 6 filets, rol elke filet op en steek de rollen met een prikker vast.

Smelt de rest van de boter in een vuurvaste schotel en leg de vis op de bodem.

Doe er de rest van het zout, wat peper en de rest van de sherry over en bak ze 25 minuten in de oven op 200°C.

Bedruip ze regelmatig met de saus.

Serveer de vis met gekookte aardappelen en een frisse salade.

Garnalen in tomatensaus

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

4 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten

2 eetlepels fijngehakte peterselie

500 gr gepelde garnalen

zout, peper

15 gr boter

15 gr bloem

2 dl water
20 gr santen
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Voeg de stukjes tomaat en de fijngehakte peterselie toe. Draai de hittebron laag en laat alles ± 10 minuten zachtjes sudderen tot een dikke saus is ontstaan.

Roer de garnalen door de tomatensaus en maak alles op smaak met wat zout en peper. Houd het mengsel warm.

Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door. Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje het water toe tot een gebonden saus is ontstaan. Voeg de santen en de fijngehakte rode peper toe. Draai de hittebron laag en laat de saus 5 minuten zachtjes koken.

Roer de kokossaus door het garnalenmengsel en maak het gerecht eventueel nog op smaak met wat zout.

Garnalen in kerriesaus

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
4 uitgeperste teentjes knoflook
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper
500 gr gepelde garnalen
2 theelepels kerrie
1 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaat
2 eetlepels water
zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten. Voeg de fijngehakte rode peper en de garnalen toe en bak alles onder voortdurend omscheppen 5 minuten. Roer de kerrie door het garnalenmengsel. Voeg de stukjes tomaat, het water en wat zout toe. Draai de hittebron laag en laat alles 10 minuten zachtjes sudderen.

Serveer het gerecht bestrooid met de fijngehakte peterselie.

Camarao a Bahiana

(Braziliaanse garnalen in tomatensaus)

3 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
6 kleine tomaten, geschild, van zaad ontdaan en in stukjes gehakt
1/4 kop gehakte peterselie

900 gr gepelde garnalen
1/2 theelepel zout
vers gemalen zwarte peper
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
1 kop kokosmelk (zie noot)
2 kleine erg hete pepers (klein gehakt)

Noot: Laat, om kokosmelk te maken, gelijke hoeveelheden geraspte, ongezoete kokosnoot en -melk samen 30 minuten sudderen. Druk het door een zeef uit en gebruik de kokosmelk als aangegeven.

Maak de olie heet in een grote sauspan en fruit de ui tot ze zacht is.
Doe de tomaten en peterselie erbij en laat het nog 5 minuten fruiten.
Doe de garnalen erbij en laat ze al roerend 3 minuten sudderen.
Strooi er zout en peper over.
Smelt de boter in een kleine sauspan. Doe er de bloem bij en laat het al roerend 1 minuut fruiten. Voeg de kokosmelk geleidelijk toe, steeds roerend, tot het mengsel enigszins dik is.
Voeg deze saus en de pepers toe aan het garnalenmengsel. Laat 2 minuten sudderen.
Doe het gerecht over in een warme schaal en serveer het met gebakken rijst er omheen.

Garnalen in kerriesaus uit peru

6 eetlepels olie
12 grote diepvriesgarnalen (ontdooit, gepeld en de rugstreng verwijderd)
5 geperste teentjes knoflook
1 verse rode peper, van zaad ontdaan en klein gesneden
1 gesnipperde ui
1/3 theelepel zout
3 of meer theelepels kerrie (naar smaak)
1 tomaat, geschild en van zaad ontdaan, in plakjes gesneden
2 eetlepels gehakte peterselie of selderijblaadjes

Maak de olie heet in een koekenpan en bak de garnalen 5 minuten aan beide kanten.
Draai de vlam lager en voeg de geperste knoflook, rode peper, ui, zout, kerrie en tomaat toe en laat dit 10 minuten sudderen.
Bestrooi het gerecht voor het serveren met peterselie of selderijblaadjes.

Garnalen in amandelsaus uit argentinie

(4-6 personen)

1 kop water
1 kop droge witte wijn
450 gr gepelde steurgarnalen
450 gr diepvries St. Jacobsschelpen (ontdoid)
1 1/2 kop vers broodkruim
1 kop melk
4 eetlepels boter
3 gesnipperde uien
1 theelepel paprikapoeder
1 kop dikke room
1/4 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 hardgekookte eieren, gevierendeeld
1/2 kop Parmezaanse kaas

Breng het water en de wijn aan de kook in een sauspan. Voeg de garnalen en St. Jacobsschelpen eraan toe en laat ze 3 minuten met het deksel op de pan sudderen. Giet het water eraf en bewaar 1 kop van het kookvocht.

Hak de garnalen en St. Jacobsschelpen fijn op 4 van elk na.

Laat het broodkruim 10 minuten in de melk weken. Knijp de melk eruit.

Maak de boter heet in een flinke koekenpan. Voeg de uien en paprika toe en bak alles 10 minuten zachtjes op matig vuur, telkens roerend.

Voeg het broodkruim en het bewaarde kooknat toe en meng alles goed.

Roer er de gehakte garnalen en St. Jacobsschelpen, room, chilipoeder, zout en peper toe. Kook het 10 minuten op een klein pitje en roer regelmatig.

Garneer met de eiparten en Parmezaanse kaas.

Snijd de bewaarde zeedieren doormidden en leg er een paar bovenop iedere portie.

Pasta met scampisau
(Louisiana)

1/3 kop olijfolie
1/2 kop gehakte knoflook
1 kop gehakte groene paprika
1 kop gehakte ui
3 koppen gehakte tomaten
1 eetlepel basilicum
1 eetlepel oregano
peper, zout
rode peperschilfers
1/2 kop boter
500 gr gepelde scampi's
1 kop gehakte verse peterselie
500 gr spaghetti
geraspte Parmezaanse kaas

Verhit de olijfolie en sauteer de knoflook, paprika en ui tot ze zacht zijn.
Voeg de tomaten, basilicum, oregano, peper, zout en rode peperschilfers toe.
Dek de pan af en laat 1/2 uur pruttelen.
Voeg de boter, scampi's en peterselie toe en laat pruttelen tot de vis gaar is.
Kook de spaghetti in een aparte pan.
Vermeng de saus met de spaghetti en serveer met Parmezaanse kaas.

Creoolse garnalen

5 eetlepels plantaardige olie
6 gehakte bosuitjes
1 grote fijngesnipperde ui
2 middelgrote fijngesniden paprika's
4 fijngehakte teentjes knoflook
3 fijngesneden stengels bleekselderij
6 grote ontvelde tomaten in stukjes
3 1/2 dl Bourgogne
2 1/2 dl clam juice (vers of uit een pot)*
1 laurierblad
3/4 theelepel tijmblaadjes
1 theelepel fijngeknipte peterselie
1/2 theelepel rode peper
1/2 theelepel cayennepepper (of naar smaak meer)
zout naar smaak
het sap van 1 citroen
1350 gr middelgrote rauwe garnalen, gepeld en zwarte darmpjes verwijderd

Verhit de olie in een grote braadpan met dikke bodem.
Voeg de bosui, ui, paprika, knoflook en bleekselderij toe en fruit ze ± 10 minuten tot ze zacht zijn.
Roer er de tomaten en de wijn bij en laat het vocht onder regelmatig roeren tot de helft inkoken.
Roer er de clam juice, de kruiden en het citroensap bij, dek de pan af en laat de saus op middelhoog vuur ± 30 minuten koken; roer haar af en toe om.
Voeg dan de garnalen toe en laat ze 7-8 minuten meekoken tot ze roze zijn.
Verwijder het laurierblad en breng het gerecht zo nodig nog met kruiden op smaak.
Schep gekookte rijst in een schaal en leg daar de Creoolse garnalen bovenop.
Garneer met fijngesneden bosui en fijngeknipte peterselie en geef er knapperig knoflookbrood bij.

* Clam juice is het vocht uit grote schelpen (gapers, strandjagers).

Knoflookbrood

1 Frans stokbrood
1 in teentjes verdeelde bol knoflook
olijfolie

Druppel olijfolie over de knoflookteentjes (pellen hoeft niet) en bak ze $\pm$ 1 uur in een op 50°C voorverwarmde oven tot ze zacht zijn.
Snijd het brood in plakken en rooster die licht.
Druk de knoflook op het brood, smeer het er met een mes op uit en sprenkel er nog wat olijfolie over.

Mexicaanse gamba's

(2 personen)
250 gr ongepelde gamba's
1 rode Spaanse peper
5 takjes peterselie
4 teentjes knoflook
1 limoen
5 eetlepels olijfolie
5 eetlepels Tequila

Spoel de gamba's onder koud stromend water af en dep ze met keukenpapier droog.
Was de peper; rol hem, zodat de zaadjes eruit vallen en snijd het vruchtvlees in ringetjes.
Was de peterselie en hak hem fijn.
Pel de knoflook.
Pers een halve limoen uit, snijd de rest in partjes.
Verhit de olijfolie in een wok, bak de peper hierin en pers de knoflook erboven uit.
Voeg direct de gamba's toe en bak ze op hoog vuur $\pm$ 1 minuut.
Voeg de peterselie toe en blus de gamba's af met het limoensap en de tequila.
Breng eventueel op smaak met zout.
Garneer met de partjes limoen.
Lekker met brood en een maïs-paprikasalade.
Variatietip: De peterselie kunt u vervangen door koriander.

Creoolse schelvis

(magnetron)
1 ui
1 teentje knoflook
2 stengels bleekselderij

1 kleine groene paprika
1 kleine rode paprika
25 gr boter
1 blik gepelde tomaten (400 gr)
zout, peper, tabasco
400 gr schelvisfilets
2 eetlepels citroensap

Snipper de ui en het teentje knoflook fijn.

Ontdoe de bleekselderij van draden, was ze en snijd ze in plakjes.

Ontdoe de paprika's van zaadlijsten en zaad, was ze en snijd ze in blokjes.

Doe de boter in een ovenvaste glazen schaal van 1 liter inhoud en laat die in $\pm$ 1 minut op 100% smelten.

Doe er de fijngesneden groenten bij en verwarm ze (afgedekt) 5-7 minuten op 100% tot ze beetgaar zijn.

Laat de tomaten uitlekken (het vocht wordt niet gebruikt) en schep ze met zout, peper en tabasco naar smaak door de groenten.

Doe de helft van het groentemengsel in een ronde of ovalen ovenvaste glazen schaal van 1 1/2 liter inhoud, leg er de schelvisfilets op, besprenkel ze met het citroensap en leg er tot slot de rest van de groenten op.

Verwarm de schaal (afgedekt) 8-10 minuten op 100% tot de vis gaar is en laat enkele minuten nagaren.

Serveer deze visschotel met gekookte rijst.

U kunt voor dit gerecht ook een andere stevige witte vis gebruiken, zowel vers als diepvries.

De aangegeven bereidingstijden zijn voor verse vis; diepvriesvis moet eerst worden ontdooid.

Krokodillentranen

een handvol peterselie
1 koffielepel groene en roze peperbolletjes, vers of op sap
1 limoen
2 eetlepels witte rum
1/2 liter stevige mayonaise
zout
6 druppels tabasco

Voor het garnituur:

1 kerstomaatje (bijv. geel)
1 takje shiso purper
gemengde sla

Voor de tournedos:

4 x 160 gr krokodilletournedos

boter

Maak de peterselie schoon, verwijder de steeltjes en hak hem fijn.

Spoel de groene en roze peperbolletjes en hak ook die fijn.

Pers de limoen uit en vermeng het sap met de witte rum en de peperbolletjes.

Roer dit door de mayonaise en voeg nog wat zout, de tabasco en de peterselie toe.

Maak er een mooi dipsausje van.

Bak de krokodilletournedos in een klont boter aan beide kanten gaar en serveer ze met de gemengde sla, de kerstomaaties, het krokodillesausje en de shiso purper.

Tip: In Louisiana zijn er heel wat krokodillenfarms, maar ook bij ons is

krokodillevles nu te koop. U vindt het diepgevroren in 2 varianten:

er zijn stukjes van het lichaam, die o.a. als beignets worden gefrituurd en 'tournedos' uit de staart.

De krokodillesaus is ook geschikt voor zwaardvis, krab en kreeft.

Heilbotsteaks met dragon-sinaasappelsaus

(6 personen)

6 heilbotfilets á 150 gr

1 gesnipperde ui

1 teentje knoflook

2 eetlepels olie

2 eetlepels boter

1 dl visbouillon (van tablet)

1 1/2 dl sinaasappelsap

1 dl witte wijn

zout, peper

2 eetlepels grofgehakte dragonblaadjes

Dep de filets droog en bestrijk ze met 1 eetlepel olie.

Verhit samen 1 eetlepel olie en 1 eetlepel boter en bak daarin de ui en de uitgeperste knoflook ± 3 minuten.

Voeg de bouillon, het sinaasappelsap en de wijn toe en laat dit ± 5 minuten inkoken.

Breng op smaak met zout en peper, roer er van het vuur af de dragon en 1 eetlepel boter door en laat afkoelen.

Rooster de filets op de barbecue ± 10 minuten; keer ze halverwege.

Visspitjes met saus van gedroogde tomaten

(± 6 personen)

500 gr kabeljauwfilet in blokjes van 2 x cm

1 1/2 dl + 2 eetlepels olijfolie

3 eetlepels citroensap
2-3 limoenen in partjes
1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
6 zongedroogde tomaten (Italiaanse delicatessenwinkel)
3 zwarte olijven
11/2 dl sterke kippenbouillon (van tablet)
1 dl Noilly Prat (vermout)
1 eetlepel fijngehakte basilicum

Marineer de visblokjes ± 2 uur in 11/2 dl olijfolie en het citroensap.

Bak intussen in 2 eetlepels olijfolie de ui en de uitgeperste knoflook ± 5 minuten zachtjes.

Hak de tomaten en de olijven fijn en voeg ze met de plakjes limoen aan de ui toe. Schenk er de bouillon en de vermout bij en laat het geheel ± 30 minuten zachtjes koken.

Roer er voor het serveren de basilicum door.

Rijg afwisselend blokjes vis en partjes limoen aan spiesen en rooster de vis in ± 5 minuten gaar; keer de spiesen halverwege en bestrijk ze met de marinade.

Visschotel uit de Cariben

1 kg kabeljauwfilet
peper, zout
het sap van een limoen
500 gr aardappelen
boter
2 tomaten
1 grote ui
wat fijngehakte tijm
pepersaus
1 theelepel mosterd
zoete paprikapoeder

wrijf de vis in met wat zout en limoensap, laat dit inwerken, spoel de filet onder de koude kraan af en dep ze met keukenpapier droog.

Schil de aardappelen en kook ze in water en zout gaar; laat ze goed uitlekken en stamp ze fijn, zodat er een luchtige puree ontstaat.

Verhit in de koekenpan een klontje boter.

Pel de tomaten, snijd ze in stukjes en bak de ui, tomaten en wat tijm 3 minuten op een hoog vuur; zet het vuur dan wat lager en doe er de filet bij.

Voeg wat pepersaus, mosterd, peper en zout en 11/2 dl water toe en laat het geheel zachtjes doorkoken.

Besmeer de binnenkant van een ovenschaal met boter.

Bedek de bodem van de schaal met de helft van de aardappelpuree, leg de filet hierop

(houd de saus warm) en bedek deze met de rest van de aardappelpuree.
Bestrooi de schotel met wat paprikapoeder en laat het gerecht 15-20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven bakken.
Dien de visschotel op met de verwarmde saus.

Kabeljauw en garnalen in Mexicaanse saus

(2 personen)

1 ui
2 teentjes knoflook
1 eetlepel gesneden jalapeñopepers (potje)
500 gr tomaten
2 eetlepels olie
1 eetlepel Mexicaanse kruidenmix
1/2 eetlepel verse tijmblaadjes
200 gr kabeljauwfilet
100 gr grote Noorse garnalen
zout, peper

Pel de ui en de teentjes knoflook.

Hak de ui, de knoflook en de pepers fijn.

Ontvel de tomaten, halveer ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees klein.

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui, de knoflook en de pepers even aan.

Voeg de tomaten, de Mexicaanse kruidenmix en de tijm toe en laat het geheel ± 6 minuten zachtjes sudderen.

Snijd de kabeljauw in stukken en schep die met de garnalen door de saus.

Laat de kabeljauw in ± 7 minuten in de saus gaar worden.

Lekker met witte & wilde rijst en gesmoorde maïs met ui.

Wild en gevogelte

Chicken-potato-hotpot

3 grote winterwortelen of 6 boswortelen
2 grote uien
600 gr kipfilet
2 1/2 dl kippenbouillon
500 gr aardappelen
zout, peper
200 gr bloem

1 1/2 dl melk
1 theelepel bakpoeder
5 takjes peterselie
50 gr boter
2 eieren

Maak de wortels en uien schoon en snijd ze in plakjes en ringen.

Snijd de kipfilet in stukken.

Kook de kip en de groenten in de bouillon in 15 minuten op lage warmtebron gaar, neem ze uit de pan en schep ze in een ingevette ovenschaal.

Schil de aardappelen, kook ze in 25 minuten gaar, giet ze af en stamp ze fijn.

Roer een glad papje van 3 eetlepels bloem met wat melk, meng er de rest van de melk, de bouillon, het bakpoeder en wat zout en peper en flink wat peterselie door en schep dit over de kip en de groenten.

Mix van de gepureerde aardappelen, de rest van bloem (gezeefd), de gesmolten boter en de eieren een stevige puree en schep die over de kip-groentenmassa.

Strijk de bovenkant glad en trek er met een vork cirkels in.

Laat de ovenschotel in een oven van 175°C in 40 minuten goudbruin worden.

Kip met champignons en kaas

1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 gr
5 dl water
zout, peper
25 gr boter
25 gr bloem
1 theelepel kerrie
1 dl koffieroom
250 gr in plakjes gesneden champignons
100 gr geraspte jongbelegen kaas
3 eieren
4 eetlepels paneermeel

Breng de stukken kip met het water en wat zout en peper in een pan aan de kook.

Draai de hittebron laag en laat de stukken kip ± 45 minuten zachtjes koken tot ze gaar zijn.

Neem de stukken kip uit de pan, laat ze uitlekken en leg ze in een beboterde ovenvaste schaal. Meet 1 1/2 dl van het kookvocht af.

Smelt de boter in een pan en roer er de bloem en de kerrie door. Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de 1 1/2 dl kookvocht van de kip en de koffieroom toe tot een gebonden saus is ontstaan. Draai de hittebron laag en laat de saus 3 minuten zachtjes koken. Maak de saus op smaak met wat zout en peper.

Schenk de saus over de stukken kip in de schaal. Leg de plakjes champignon op de saus en bestrooi het geheel met de geraspte kaas.

Klop de eieren met wat zout en peper los in een kommetje. Schenk de losgeklopte

eieren in de schaal en bestrooi ze met het paneermeel.

Bak het gerecht $\pm$ 25 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven tot alles door en door warm is en er een mooi bruin korstje is ontstaan.

Taco's met kip

350 gr fijngesneden stukjes gekookte kip

1/2 gesnipperde ui

1 eetlepel boter

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel knoflookpoeder

12 tacoschelpen

1 avocado in schijfjes

1 bos radijs in schijfjes

1 kleine pot tacosaus

1 kleine pot hete tacosaus

1 bekertje zure room

Fruit de ui in de olie en boter, niet bruin laten worden. Roer er de stukjes kip, tacosaus, 1/2 theelepel zout en 1/4 theelepel knoflookpoeder door. Laat even zonder deksel sudderen.

Houd het gerecht onder af en toe roeren $\pm$ 15 minuten warm en verwarm intussen de oven op 175°C. Leg de tacoschelpen op de bakplaat en laat ze in 5-10 minuten mooi bruin worden.

Roer de zure room door het kipmengsel en vul hiermee de tacoschelpen.

Garneer met de schijfjes avocado en radijs.

Strijk er wat hete tacosaus over.

In witte wijn gestoofde kip

25 gr boter

250 gr in reepjes gesneden gekookte ham

1 in vier stukken verdeelde kip van $\pm$ 1250 gr

zout, peper

gemalen koriander

gemalen komijn

3 dl droge witte wijn

2 dl kippenbouillon

3 uitgeperste teentjes knoflook

12 gevulde groene olijven

2 eetlepels kappertjes

Smelt de boter in een pan.

Beleg de bodem van de pan met de helft van de reepjes ham.
Leg de stukken kip in de pan en bestrooi ze met wat zout, peper, koriander en komijn.
Leg de rest van de reepjes ham op de stukken kip.
Schenk de witte wijn en de bouillon in de pan en voeg de uitgeperste teentjes knoflook toe.
Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip in ± 45 minuten zachtjes gaar sudderen.
Leg de stukken kip en de reepjes ham op een schaal en houd ze warm.
Kook het stoofvocht bij vrij veel hitte tot ongeveer de helft van het volume in.
Schenk wat van de ingekookte saus over de stukken kip en garneer het gerecht met de olijven en de kappertjes.
Geef de rest van de saus apart bij het gerecht.

Kip in eiersaus

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 gr
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
3 dl kippenbouillon
2 eetlepels mosterd
zout, peper
4 gepelde, fijngehakte hardgekookte eieren

Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken kip rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg de bouillon, de mosterd en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip ± 45 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.
Neem de stukken kip uit de pan, leg ze op een schaal en houd ze warm.
Kook het stoofvocht bij vrij veel hitte in tot $\pm$ de helft van het volume. Roer de fijngehakte eieren door de saus en laat ze even meeverwarmen. Schenk de saus over de stukken kip en serveer het gerecht onmiddellijk.

Kip in pepersaus

1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 gr
 ± 5 dl kippenbouillon
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
4 sneetjes oud brood zonder korst

2 dl melk
4 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden rode pepers
2 ontvelde en in stukken gesneden tomaten
100 gr walnoten
75 gr geraspte Parmezaanse kaas
zout, peper

Breng de stukken kip met de bouillon in een pan aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip $\pm$ 45 minuten zachtjes koken tot ze gaar zijn. Laat de stukken kip afkoelen in het kookvocht. Neem de stukken kip uit de pan en ontvel en ontbeen ze. Snijd het vlees in blokjes.

Meet 2 dl van het kookvocht af en houd dit apart.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook in $\pm$ 5 minuten lichtbruin. Verkruimel het brood in een kom en schenk er de melk over.

Voeg het brood-melkmengsel, de stukken rode peper, de stukken tomaat en de walnoten aan het ui-knoflookmengsel toe en laat alles 5 minuten zachtjes koken.

Pureer het mengsel in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Doe de gepureerde saus terug in de pan. Voeg de blokjes kip, het apart gehouden kookvocht van de kip, de geraspte kaas en wat zout en peper toe. Laat alles door en door warm worden.

Kip in notensaus

1 in vier stukken verdeelde kip van $\pm$ 1250 gr
zout, peper
4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
5 dl water
1 schoongemaakte en in stukken gesneden kleine ui
2 schoongemaakte teentjes knoflook
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden rode peper
1 ontvelde en in stukken gesneden tomaat
2 sneetjes oud brood zonder korst
1 dl melk
250 gr gemengde noten
mespuntje nagelgruis
mespuntje kaneel

Bestrooi de stukken kip met wat zout en peper.

Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken kip rondom mooi bruin. Voeg het water toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip $\pm$ 45 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.

Pureer de stukken ui met de teentjes knoflook, de stukken rode peper en tomaat, de sneetjes brood, de melk, de noten, het nagelgruis en de kaneel in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Neem de stukken kip uit het stoofvocht en houd ze apart.

Roer de puree door het stoofvocht tot een enigszins gebonden saus is ontstaan. Leg de stukken kip terug in de pan en laat alles door en door warm worden. Maak het gerecht eventueel nog op smaak met wat zout en peper.

Serveer de stukken kip in de saus.

Kip in amandel-garnalensaus

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

2 schoongemaakte en kleingesneden uien

2 uitgeperste teentjes knoflook

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten

2 eetlepels fijngehakte peterselie

zout, peper

1 in vier stukken verdeelde kip van $\pm$ 1250 gr

1 dl water

150 gr gemalen gedroogde garnalen (in oosterse winkels verkrijgbaar onder de naam oedang kering of ebbie)

200 gr gemalen amandelen

15 gr santen

1 eetlepel maïzena

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten. Voeg de fijngehakte rode peper, de stukjes tomaat, de fijngehakte peterselie en wat zout en peper toe en fruit het mengsel onder regelmatig omscheppen nog 3 minuten.

Voeg de stukken kip toe en bak deze onder regelmatig keren 10 minuten in het kruidige mengsel. Voeg het water toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip $\pm$ 45 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.

Voeg de gemalen garnalen en amandelen en de santen toe en laat alles nog 10 minuten zachtjes doorkoken.

Maak de maïzena in een kommetje aan met wat water. Roer het mengsel door het gerecht tot een gebonden geheel is ontstaan. Laat het gerecht nog 5 minuten zachtjes doorkoken.

Serveer de stukken kip in de saus.

Kip in garnalen-pindasaus

1 in vier stukken verdeelde kip van $\pm$ 1250 gr

2 uitgeperste teentjes knoflook

3 eetlepels citroensap
zout, peper
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
100 gr gemalen gedroogde garnalen (in oosterse winkels verkrijgbaar onder de naam oedang kering of ebbie)
75 gr gemalen pinda's
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper
2 dl kippenbouillon

Bestrijk de stukken kip met de uitgeperste teentjes knoflook, besprenkel ze met het citroensap en bestrooi ze met wat zout en peper.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui, de gemalen gedroogde garnalen, de gemalen pinda's en de fijngehakte rode peper onder voortdurend omscheppen 4 minuten. Voeg de stukken kip toe en bak alles nog 5 minuten. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip ± 45 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn. Serveer de stukken kip in de saus.

Kruidige rijst met kip en garnalen

6 kipvleugels
2 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sesamolie
4 plakken gerookt spek
1 ui
1 teentje knoflook
2 stengels bleekselderij
1 rode paprika
1 laurierblad
1 takje verse of 1 theelepel gedroogde tijm
350 gr langkorrelrijst (geen snelkookrijst)
1/2 liter kippenbouillon
1/2 literblik gepelde tomaten
150 gr grote gepelde garnalen
1 rood pepertje

Braad de kipvleugels in de olie aan en neem ze uit de pan.

Scheur het spek kleiner, snipper de ui en de knoflook en snijd de bleekselderij en de paprika in stukjes.

Bak dit alles 5 minuten in dezelfde pan omscheppend, voeg de kruiden en de rijst toe en bak ze 2 minuten mee.

Schenk de bouillon erbij, doe er de tomaten met vocht bij, voeg de kip weer toe en laat het geheel 25 minuten sudderen. Warm de garnalen de laatste 5 minuten mee.

Serveer het gerecht in een grote schaal en garneer met het in ringen gesneden pepertje en een paar laurierblaadjes.

Kip met banaan

1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 gr
2 eetlepels citroensap
zout, peper
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
2 dl droge witte wijn
75 gr boter
4 gepelde en overlangs doormidden gesneden bananen
75 gr geraspte Parmezaanse kaas

Besprenkel de stukken kip met het citroensap en bestrooi ze met wat zout en peper. Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken kip rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden ui toe en laat deze 2 minuten meebakken. Voeg de stukjes tomaat en de witte wijn toe. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag en laat de stukken kip ± 45 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.

Verhit 50 gr van de boter in een koekenpan en bak hierin de gehalveerde bananen aan weerskanten lichtbruin.

Leg de gebakken helften banaan in een beboterde ovenvaste schaal.

Neem de gare stukken kip met een schuimspaan uit de pan en leg ze op de bananen. Bestrooi het geheel met de geraspte kaas en verdeel de rest van de boter in kleine klontjes over het gerecht.

Bak de kip met banaan ± 20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot alles door en door warm is en de kaas lichtbruin is gekleurd.

Kip met varkensvlees in pindasaus

1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 gr
500 gr in niet al te grote blokjes gesneden magere varkenslappen
 ± 3 dl kippenbouillon
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
1/2 theelepel cayennepeper
500 gr geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
zout, peper
50 gr gemalen pinda's

Doe de stukken kip en de blokjes varkensvlees in een pan. Voeg zoveel kippenbouillon toe dat het vlees net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip en het varkensvlees ± 45 minuten zachtjes koken tot alles gaar is.

Neem de stukken kip en het vlees uit de pan. ontbeen de stukken kip en snijd het kippevlees in flinke stukken. Meet 2 1/2 dl van het kookvocht af.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten. Roer de cayennepeper door het mengsel. Voeg de blokjes aardappel en de 2 1/2 dl kookvocht van het vlees toe. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles ± 25 minuten zachtjes koken tot de blokjes aardappel volkomen gaar zijn. Roer de inhoud van de pan krachtig dooreen, zodat een gebonden saus ontstaat. Maak de saus op smaak met wat zout en peper.

Roer de gemalen pinda's en het kippe- en varkensvlees door de saus en laat alles door en door warm worden.

Kippenlever in paprikasaus

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 schoongemaakte en in reepjes gesneden groene paprika's
500 gr in stukken gesneden kippenlever
1 dl droge witte wijn
1 dl kippenbouillon
zout, peper

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten. Voeg de reepjes paprika toe en fruit deze 5 minuten mee. Voeg de stukken kippenlever, de witte wijn, de kippenbouillon en wat zout en peper toe. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag en laat het gerecht onder nu en dan omroeren 10 minuten zachtjes sudderen.

Kip in azijn uit Venezuela

1 kip van ± 1500 gr, in stukken
1/2 kop bloem met 1 theelepel zout erdoor
6 eetlepels olie
2 tomaten, geschild, van zaad ontdaan en gehakt
1 rode of groene paprika, van zaad ontdaan, in repen gesneden
5 geperst teentjes knoflook
1 blik artisjokharten

2 eetlepels azijn
1 laurierblad
het sap van 1 citroen
1 eetlepel gehakte peterselie
1/2 kop droge rode wijn
1/2 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
120 gr champignons, gewassen en in plakjes gesneden

Haal de stukken kip door de bloem met zout.

Maak 4 eetlepels olie heet in een braadpan. Doe de stukken kip erin en braad ze op groot vuur goed bruin.

Doe de kip in een casserole. Voeg er de tomaten, paprika, knoflook en 1 kop vocht van de artisjokharten uit blik aan toe (vul zonodig met water bij tot 1 kop). Doe de rest van de olie, de azijn en het laurierblad erbij en sudder het 10 minuten.

Doe er het citroensap, de peterselie, de wijn, zout en peper bij.

Laat 20 minuten sudderen tot de kip gaar is.

Doe er de laatste 10 minuten de champignons en de artisjokharten bij.

Serveer het gerecht met rijst.

Tex-mex chicken

1 kip
100 gr gerookt spek
1 eetlepel verse rozemarijn
3 tenen knoflook
1 1/2 eetlepel chilikruiden
2 citroenen
3 eetlepels olie

Hak de rozemarijn en het spek fijn.

Rasp zoveel van de schil van de citroen dat u 2 eetlepels vol heeft.

Verwijder met een keukenschaar de ruggegraat van de kip.

Leg de kip met de borst naar boven op een werkblad zover mogelijk open en sla hem met een groot mes plat.

Maak het vel van de borst en de poten los.

Vermeng het spek, de rozemarijn, de uitgeperste knoflook, 1 eetlepel chilikruiden en 1 eetlepel citroenrasp en verdeel dit mengsel onder de huid.

Vermeng de olie met 1/2 eetlepel chilikruiden en 1 eetlepel citroenrasp en wrijf de kip hiermee in.

Leg de kip op het rooster van de grill en rooster hem in ± 45 minuten goudbruin en gaar.

Bestrijk de kip af en toe met in olie gedoopt takje rozemarijn.

Serveer de kip met avocadodip.

Guacamole (avocadodip)

4 grote Avocado's
2 eetlepels citroensap
1 tomaat
1 rode lombok
zout, peper
1 teentje knoflook
1 dl crème fraîche

Laat de tomaat schrikken, haal het vel eraf en snijd hem in kleine stukjes.

Verwijder de zaadjes van de lombok en snijd hem in dunne ringen.

Pers het knoflookteentje uit of snijd het zeer fijn.

In plaats van crème fraîche kunt u ook zure room of dikke yoghurt gebruiken; de hoeveelheid die u verwerkt, moet voldoende zijn voor ± 6 dl saus.

Verwijder de schil en de pit van de avocado's en prak het vruchtvlees fijn.

Meng dit met het citroensap, de tomaat, de rode peper, zout, peper, de uitgeperste knoflook en de crème fraîche.

Chili con queso (kaaskip met chilipepers)

(Mexico)

30 gr boter
1 ui
1 blik tomaten
1-3 chilipepers
250 gr jong beleggen kaas

Rasp de kaas en zet die even apart.

Snijd de pepers doormidden en was de zaadjes eruit.

Verhit de boter in een koekenpan met een dikke bodem en fruit de ui hierin aan.

Voeg de tomaten en de chilipepers toe en fruit het groentemengsel, onder regelmatig roeren, in 10 minuten gaar.

Roer de geraspte kaas door het tomatenmengsel en blijf roeren tot de kaas is gesmolten.

Dien direct op met warme tortilla's.

Kipfajitas met mojito en rode-bonensalade in een pitabroodje

voor de saus:

2 1/2 dl sinaasappelsap
1 eetlepel limoensap
1 dl olijfolie

4 teentjes knoflook
2 eetlepels gesnipperde ui
1 eetlepel sherry
1 theelepel zout
2 theelepels oregano
2 theelepels komijn

voor de kip:

1 eetlepel mosterd
1 eetlepel zoete sojasaus
zout, peper
400 gr kipfilet in reepjes
1 eetlepel olijfolie

voor de salade:

1 blikje gemengde bonensalade zoetzuur (400 gr, Royal Mail)
1 kleine gesnipperde rode ui
2 tomaten in blokjes
2 eetlepels Salsa (Casa Fiesta)
8 pitabroodjes
11/4 dl zure room

Begin 2 dagen van te voren met de bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de saus (mojito) en laat 1 nacht marineren.

De volgende dag:

Meng voor de marinade (fajitas) 4 eetlepels mojito met de mosterd, sojasaus, zout en peper. Schep de reepjes kip erdoor en laat die 1 nacht marineren.

De volgende dag:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Laat de reepjes kip uitlekken. Verhit de olie en bak de kip ± 5 minuten.

Meng de bonensalade met de ui, tomaat en salsa.

Verwarm de pitabroodjes in de oven en vul de warme pitabroodjes met de reepjes kip en wat salade.

Geef de rest van de salade, de zure room en de rest van de mojito er apart bij.

Fajitas

(een soort mix-grill)

(Mexico)

2-3 kalkoenfilets
1 mooie entrecôte
2 grote in fijne ringen snijden uien
1 grote in fijne ringen gesneden rode paprika
1 kopje bouillon
jalapeñopepers

verse gehakte koriander

Snijd de kalkoenfilets en de entrecôte in reepjes en bak die aan op een grill. Schik ze daarna in een pannetje en bestrooi ze met de uiringen, rode paprika, jalapeñopepers en verse gehakte koriander.

Overgiet het geheel met de bouillon en laat het nog 5 minuten sudderen.

Serveer er tortilla's (warm), zwarte bonen met zure room (warm), verse rauwe groenten (bijv. maïs, geraspte wortel, krulsla), guacamole, stukjes zure tomaat (marineren met olie, limoen en een beetje komijn), pikante salsa en (eventueel) geraspte cheddarkaas bij.

N.B.: Fajitas is geen Mexicaans, maar een Texaans gerecht. Het bestaat uit een forse biefstuk (in Texas gebruikt men 'skirt steak', een deel van het rund dat hier 'vinkenlap' wordt genoemd), dat na een langdurig verblijf in een pittige marinade boven een houtskoolvuur wordt geroosterd en vervolgens in pinkdikke reepjes wordt gesneden. Het vlees wordt, samen met wat in repen gesneden ijsbergsla en wat fijngesneden jalapeñopepers, geserveerd in of op een tarwetortilla.

Voor de marinade:

3/4 dl Japanse sojasaus

1/2 dl Amberbier

1/2 dl worcestershiresaus

1 1/2 eetlepel limoensap

1 eetlepel jalapeñoucht (van ingeblikte jalapeño's)

1 eetlepel suiker

1/2 eetlepel fijngehakte knoflook

25-30 gr zeer fijngesneden lente-uitjes

1/2 theelepel versgemalen peper

Meng alle ingrediënten in een kom en laat het vlees minstens 6 uur marineren.

Mexicaanse Kip

4 kipfilets (400-500 gr)

2 uien

2 eetlepels hot ketchup

het sap van 1 citroen

1 theelepel sambal

1 groot blik ananasstukjes

50 gr boter

peper, zout

kerrie naar smaak

rijst

Kook rijst voor 4 personen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de kip in stukken, strooi er peper, zout en kerrie over en bak de kip in de boter.

Snijd intussen de uien in stukken, voeg ze aan de kip toe en bak ze glazig.
Voeg vervolgens het citroensap, de sambal, de ketchup, de ananastukjes en 1-2 dl ananassap en/of water toe en laat het geheel $\pm$ 30 minuten sudderen om de smaak goed te laten intrekken.

Braziliaanse kippenlevertjes in saus

3 eetlepels olie
2 gesnipperde uien
5 teentjes knoflook (geperst)
2 groene paprika's (van zaad ontdaan, in repen gesneden)
450 gr kippenlevertjes (gewassen en afgedroogd)
5 eetlepels lichte sojasaus (geen ketjap!!)
1 eetlepel suiker

Maak de olie heet in een grote koekenpan en bak de uien, knoflook en groene paprika's 4 minuten zachtjes onder voortdurend roeren.
Doe de kippenlevertjes, sojasaus en suiker erbij en laat het gerecht 5 minuten al roerend stoven.
Serveer het over rijst.

Kip uit Martinique

1 kip
100 gr boter
2 eetlepels olie
zout
zwarte peper
cayennepeper
150 gr kippenlevertjes
1 uitje
1 teentje knoflook
2 bananen
1 afgestreken eetlepel bloem
1 1/2 dl koffieroom
2 eetlepels citroensap
1 glas witte rum

Zout de kip naar smaak en braad de kip lichtbruin in 75 gr boter en de olie.
Bak apart de fijngesneden levertjes en het gesnipperde uitje in de rest van de boter.
Voeg na hoogstens 10 minuten het uitgeperste teentje knoflook toe. Neem de pan daarna onmiddellijk van het vuur en wrijf de inhoud door een zeef.
Neem de kip na 45 minuten zachtjes braden uit de pan, bak in de achtergebleven

boter de gepelde en in de lengte doorgesneden bananen hoogstens vijf minuten. Neem ze uit de pan en roer door het resterende braadvocht de leverpuree en de bloem. Voeg al roerend de koffieroom toe, nadat de warmtebron op de laagste stand is gezet. Breng de zo ontstane gebonden saus op smaak met het citroensap, zout, peper en cayennepeper en giet er als laatste de rum bij. Roer de saus nog even goed door, leg de banaanhelften en de kip erin, laat alles nog 10 minuten goed doorwarmen op een heel laag vlammetje en dien het gerecht daarna op.

Chicharones de pollo

(stukjes gebakken kip uit Peru)

1/4 kop lichte sojasaus (geen ketjap!!)

1/4 kop citroensap

1/4 kop donkere rum

1 kip (1,8 kg, in zestien stukken)

1 kop bloem

1/2 theelepel zout

vers gemalen zwarte peper

2 koppen slaolie

Meng de sojasaus, het citroensap en de rum. Giet dit over de stukken kip en marineer ze 2 uur, nu en dan kerend. Dep de kip daarna droog met keukenpapier.

Meng de bloem, zout en peper en haal de stukken kip hierdoor.

Maak de olie heet in een koekenpan (of braadpan) en bak de stukken kip in 12 minuten rondom bruin en gaar.

Serveer ze met rijst en een knapperige groene salade.

Adobo

1 kip

2 theelepels verse gember

1 gesnipperd teentje knoflook

ketjap

olie

1 laurierblaadje

1 bouillontablet

1 ui

Snijd de kip in stukken.

Maak een marinade van de gember, knoflook, ketjap en olie en laat de kip daarin 2 uur marineren.

Dep de kip hierna droog en bak hem in wat olie bruin. Voeg de marinade toe en schep

het geheel om.

Snijd de ui in schijven en leg die op de kip in de pan. Voeg het laurierblaadje en het opgeloste bouillonblokje toe. Leg het deksel op de pan en laat het gerecht op laag vuur ± 2 uur zachtjes pruttelen. Keer de kip regelmatig om.

Hete kip met aardappel en paprika

(Mexico)

8 kipkarbonades

peper, zout

3 eetlepels olijfolie

750 gr stevige aardappels

1 groene, 1 rode en 1 gele paprika in reepjes

1 á 2 fijngehakte groene Spaanse pepers

3 teentjes knoflook

1 theelepel gemalen komijn (djinten)

Wrijf de stukken kip in met peper en zout en braad ze in een grote braadpan in de olie rondom bruin.

Schil intussen de aardappels en snij ze in blokjes van ± 2 cm.

Voeg ze samen met de paprika toe en bak alles al omscheppend even mee.

Voeg de peper toe en bak die ook even mee.

Pers de teentjes knoflook erboven uit en roer de gemalen komijn erdoor.

Leg het deksel op de pan en stoof alles in ± 25 minuten gaar.

Serveer met een salade.

Poulet á la Créole

(Haitiaans recept Met aziatische invloeden)

(6 personen)

1 1/2-2 kg in stukken gesneden kipfilet

6 eetlepels arachide-olie

4 fijngehakte grote uien

2 theelepels kerriepoeder

1/4 theelepel saffraanpoeder

2 HETE chili's, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt

zout en peper naar smaak

2 dl kokosmelk

Sauteer de kip in de olie tot hij aan alle kanten bruin is en schep de kip over in een casserole.

Bak in de overgebleven olie de uien aan tot ze glazig zijn en voeg dan de kerrie,

saffraan en hete chili's toe.

Voeg dit mengsel na 3-4 minuten aan de kip toe.

Breng het geheel op smaak met zout, peper en de kokosmelk en laat het stoven tot de kip mals is ($\pm$ 45 minuten).

Serveer er rijst bij.

Kentuky kipdrumsticks met kerrie-gembersaus

8 kipdrumsticks

2 kruidenbouillontabletten

2 theelepels kipkruiden)

frituurolie

75 gr cornflakes

3 eieren

3 dl halfvolle melk

50 gr bloem

1 zakje kerriesaus

1 eetlepel gesneden gember

2 eetlepels fijngeknipte bieslook

2 grote groene koolbladeren

Kook de drumsticks in ruim water met de bouillontabletten in $\pm$ 10 minuten gaar, dep ze met keukenpapier droog en wrijf de kip in met de kipkruiden.

Verwarm de frituurolie.

Verkruimel de cornflakes met een deegroller.

Klop een glad beslag van de eieren met 1 dl melk en de bloem en roer de cornflakes erdoor.

Wentel de drumstick door het beslag en frituur ze stuk voor stuk in de olie in $\pm$ 5 minuten goudbruin en knapperig.

Laat de drumsticks op keukenpapier uitlekken.

Bereid intussen de kerriesaus met de rest van de melk volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roer de gember en de bieslook door de saus en laat de saus door en door warm worden.

Leg de koolbladeren half in elkaar op een schaal en leg de kip erop.

Serveer de kip met de kerriesaus.

Lekker met friet en een frisse groene salade.

Vatapa de frango (vatapa van kip)

(Brazilië)

Een typisch Afro-Braziliaanse gerecht dat ook vaak op basis van vis wordt gemaakt.

4 kipdrumsticks
200 gr kipfilet
1 kippenbouillontablet
100 gr oud witbrood
1 grote geraspte ui
2 tomaten
100 gr kokosmelk
2 dessertlepels palmolie
2 eetlepels maïsolie
1 mespunt rode peper
wat verse koriander

Kook de kippenpootjes in de bouillon (2 theekoppen water) gaar.

Ontbeen ze en bewaar de stukjes kip.

Snijd het brood in kleine stukjes, doe die bij de overgebleven bouillon en bewaar het. Verhit in een andere pan de maïsolie, voeg de palmolie toe en fruit de ui, de in stukjes gesneden ontvelde en ontpitte tomaten en wat rode peper.

Bak in dit mengsel de in stukjes gesneden kipfilet, voeg het brood-bouillonmengsel toe en laat het geheel met het deksel op de pan gaar worden.

Doe er de ontbeende stukjes kip en de kokosmelk bij en roer tot het geheel dik wordt. Eventueel kunt u wat verse koriander toevoegen.

Een druppeltje pimenta en Braziliaanse rijst of fuba (maïspap) maken het geheel compleet.

Braziliaanse rijst

De Brazilianen hebben een eigen wijze van het bereiden van hun rijst, naast bonen één van de dagelijkse basisproducten. Deze manier van kruiden, de zogenaamde 'refogado', wordt ook gebruikt bij het kruiden van groente, vlees, soepen, etc.

Voor de refogado heeft u ui, knoflook, zout en maïs-, zonnebleem- of olijfolie nodig. Doe wat olie in een pan en voeg fijngesnipperde ui, uitgeperste knoflook en zout toe en laat het geheel fruiten.

Per 2 personen zijn 1 teentje knoflook en 1/2 kleine ui voldoende voor een goede smaak.

bereiding rijst: Voeg, als de refogado lichtgeel is gefruit, per 2 personen een kop (Surinaamse) droogkokende rijst toe en bak de rijst even met het kruidenmengsel mee.

Voeg vervolgens per kop rijst ± 2 koppen water toe en laat de rijst in 15-20 minuten droogkoken.

Variaties:

Voeg tijdens het koken, of al bij het fruiten, 1 gesnipperd laurierblad aan de rijst toe voor een 'arroz de loro' (laurierrijst).

Voeg, als de rijst bijna klaar is, wat verse koriander toe voor een 'arroz de coentro' (korianderrijst).

Mexicaanse maïsschotel

(magnetron)

300 gr kipfilets

1 grote ui

2 teentjes knoflook

25 gr boter

1 klein rood Spaans pepertje

1 theelepel chilipoeder

1 eetlepel bloem

2 dl kippenbouillon (tablet)

zout

300 gr rijpe tomaten

1 blikje maïskorrels á 300 gr

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.

Snipper de ui en de knoflook fijn.

Laat de boter in een glazen ovenvaste schaal van 1 1/2 liter inhoud in ± 1 minuut smelten.

Doe de ui en knoflook in de boter en verwarm ze (onafgedekt) 3 minuten tot de ui glazig is.

Voeg de stukjes kipvlees toe en verwarm deze (afgedekt) 5-6 minuten op 70% tot de kip bijna gaar is.

Was het pepertje, snijd het klein (verwijder eventueel eerst de pitjes) en roer het met het chilipoeder, de bloem, de bouillon en zout naar smaak door de kip.

Laat het gerecht (afgedekt) 5-6 minuten op 100% door en door warm worden.

Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes, snijd het vruchtvlees in blokjes en roer ze met de maïs door de kipblokjes.

Verwarm het geheel (afgedekt) tenslotte nog 3-4 minuten op 100%.

U kunt dit éénpansgerecht zonder bijgerecht eten, maar het is ook lekker met stokbrood en een salade van vleestomaten.

Kip tropicana

(Antillen)

4 enkele kipfilets

35 gr boter

1 ui

350 gr geschrapte worteltjes

50 gr cashewnoten

4 eetlepels geraspte kokos

2 eetlepels bakgember
1 eetlepel marmelade
1 zakje santenmix (Conimex)
1 blik tropische fruitcocktail á 425 gr
peper, zout

Pel en snipper de ui en snijd de worteltjes in schuine stukjes.

Rooster de cashewnoten met de kokos in een droge koekenpan goudbruin.

Bestrooi de kipfilets met peper en zout.

Verhit de boter in een ruime braadpan en bak de kipfilets rondom goudbruin.

Voeg de ui en de worteltjes toe en bak deze 5 minuten mee.

Voeg de gember, de marmelade en de fruitcocktail met het sap toe en breng het geheel aan de kook.

Strooi er de santenmix over, schep het goed om en stoof de kipfilets in ± 10 minuten gaar.

Garneer met de cashewnoten en de kokos.

Lekker met rijst.

Kipfilet in tomaten-chocolade-kaneelsaus

(Peru)

4 kipfilets á 100 gr

peper, zout

1 ui

1 pakje gezeefde tomaten (500 gr)

25 gr extra bittere chocolade

100 gr gepelde gemengde noten

50 gr boter

1 teentje knoflook

2 theelepels kaneel

1 theelepel ketoembar (koriander)

1/2 theelepel chilipoeder

1 kippenbouillontablet

50 gr rozijnen

1 1/2 dl slagroom

3 takjes peterselie

Wrijf de kipfilets in met peper en zout.

Pel en snipper de ui.

Breek de chocolade in kleine stukjes.

Hak de noten fijn en houd enkele noten achter voor de garnering.

Verhit de boter in een braadpan, bak de kipfilets in ± 5 minuten rondom bruin en neem ze uit de pan.

Bak de ui samen met de geperste knoflook ± 3 minuten.

Voeg de kaneel, de ketoembar en het chilipoeder toe en bak dit al roerend $\pm$ 1 minuut. Voeg de gezeefde tomaten, de chocolade en het bouillontablet toe, breng het mengsel aan de kook en laat het zonder deksel en onder af en toe roeren $\pm$ 3 minuten inkoken. Roer de rozijnen erdoor.

Leg de kipfilets weer in de saus en laat ze zonder deksel op zacht vuur in $\pm$ 8 minuten gaar worden.

Neem ze uit de pan en leg ze op een voorverwarmde schaal.

Hak de peterselie en roer deze, samen met de gehakte noten door de saus.

Maak de saus af met de room.

Serveer de kipfilets met de saus en garneer het gerecht met de achtergehouden noten.

Geef er gebakken rijst bij.

Tip: In plaats van kipfilet kunt u ook fricandeau of magere hamlappen nemen. Voeg dan aan de saus fijngesneden dadels toe.

Ayaka

De 'ayaka' is uniek. De bekende, Venezolaanse historicus en politicus dr. Ulsar Pietri beschreef in zijn monografie: 'De 'Ayaka' als historisch gerecht'; het volgende:

Ayaka is een ragoût van kip en rundvlees met olijven, rozijnen, amandelen, pruimen en kappertjes, omgeven door deeg, gemaakt van maïsmeel en uiteindelijk gewikkeld in bananenblad, dat wordt vastgebonden en gekookt in water tot het voor gebruik gereed is. Hierin zijn verscholen:

- de rozijnen en olijven - produkten van Griekse en Romeinse beschaving
- de amandelen en kappertjes van die der Moren uit Afrika
- vlees van het rund, door de Spanjaarden hier gebracht
- de kip uit het Himalayagebergte
- de maïs en het bananenblad van inheemse Indianen.

De 'ayaka' is een Venezolaans gerecht en op enkele eilanden in het Caraïbisch gebied komt men de 'ayaka' tegen. Maar op de Antillen wordt een heel fijne 'ayaka' gemaakt. De Antillianen hebben als het ware de 'ayaka' genationaliseerd en er hun eigen smaak aan gegeven. De 'ayaka' is niet meer weg te denken van de Antilliaanse tafel, speciaal met de feestdagen.

Vulsel:

750 gr magere varkenslappen

750 gr kippenvlees

100 gr kleingesneden tomaat

100 gr gesnipperde ui

100 gr kleingesneden paprika

2 kleingesneden teentjes knoflook

1 eetlepel gehakte bladselderij

1/2 eetlepel gehakte peterselie

1/4 theelepel komijn
2 eetlepels tomatenpuree
boter
1 eetlepel piccalilly
50 gr kappertjes
50 gr gevulde olijven
10 ontpitte pruimen
2 eetlepels kleingesneden augurkjes
50 gr gepelde amandelen

Omhulsel:

1 kg wit maïsmeel
1/4 theelepel zout
1 theelepel suiker
ruim 2 dl melk
2 eetlepels boter of vleesjus
1 theelepel anijszaadjes

Vulsel:

Braad het varkensvlees en snijd het in stukjes.

Kook het kippenvlees en snijd het in stukjes.

Voeg beide vleessoorten samen met de tomaten, de uien, de paprika, de knoflook, de selderij, de peterselie, de komijn, de tomatenpuree, boter en de piccalilly.

Doe dit met een beetje water in een grote pan en laat het 10 minuten sudderen.

Laat het daarna afkoelen.

Omhulsel:

Meng het maïsmeel met het zout, de suiker, de melk, de boter of vleesjus en de anijszaadjes en voeg wat jus van de gestoofde kip en het varkensvlees toe om het geheel wat kleur te geven.

Zet de kappertjes, de olijven, de pruimen, de augurken en de gepelde amandelen op een schotel klaar en leg het varkensvlees en het kippenvlees op een andere schotel.

Maak de bananenbladeren met een doekje met slaolie goed schoon (in plaats van bananenbladeren kunt u ook aluminiumfolie gebruiken) en snijd de bladeren of het folie in stukken van 15 x 15 cm.

Leg kruislings 2 bladeren op het werkblad, neem een lepel van het omhulsel en smeer dat met een scherp mes op het blad uit.

Schep in het midden wat van het vleesmengsel, een stukje olijf, enkele kappertjes, wat amandelen, een stukje augurk en een pruim.

Sla het bananenblad dicht en maak er een klein, net pakje van.

Wikkel dit in een tweede blad, bind het daarna met dun touw vast en kook het in ± 1 1/2 uur in kokend water gaar.

U kunt de ayaka's in de koelkast bewaren.

Verwarm ze dan voor het gebruik weer in kokend water, haal ze uit de bananenbladeren en serveer.

Antilliaanse kalkoen

1 kleine kalkoen of 6 dijen of poten
2 flinke uien
1 citroen in schijfjes (optioneel)
1 potje kappertjes (laten uitlekken)
1 zakje pruimen
1 zakje rozijnen
250 gr boter
peper, zout
djintan
braadslede
aluminiumfolie

Snijd de kalkoen in stukken en smeer die in met peper, zout en djintan.
Leg op de bodem van de braadslede de helft van de boter in klontjes.
Leg daarop de kalkoen, met erop en ertussen de rest van de ingrediënten.
Verdeel er de rest van de boter in blokjes over.
Dek het geheel af met aluminiumfolie.
Laat de kalkoen in de oven op $180^{\circ}\text{C} \pm 3$ uur gaar worden.

Kalkoenfilets met rode bonen

(Mexico)

8 kalkoenfilets
2 blikken rode bonen in chilisaus
4 grote zachte rode chillies (of een grote rode paprika)
enkele gedroogde scherpe rode chillies (naar smaak)
1 koffielepel korianderpoeder
1 koffielepel komijn
veel knoflook
olie om het vlees in te bakken

Snijd de kalkoenfilets in reepjes en bak ze in de olie aan.
Voeg de chillies, knoflook en kruiden toe en laat nog enkele minuten doorbakken.
Giet de overvloedige olie weg en voeg de rode bonen toe.
Laat alles nog even doorwarmen.

Serveer er een gevulde tortilla (cheddarkaas en gehakte ui) en een kleurig slaatje (bijv. maïs, stukjes avocado, verse koriander) bij.

Mexicaanse kalkoen

(2 personen)

1 ui

1 vleestomaat

200 gr kalkoenfilet

2 eetlepels olie

1/2 zakje taco seasoning (Casa Fiesta)

75 gr doperwtjes (diepvries)

2 eetlepels Mexicaanse tomatenketchup

10 takjes verse koriander (of 3 takjes peterselie)

Pel en snipper de ui.

Kruis de tomaat in, dompel hem in kokend water, ontvel de tomaat en snijd hem in kleine stukjes.

Snijd de kalkoen in smalle reepjes.

Verhit de olie in een braadpan en bak de ui ± 2 minuten.

Voeg de kalkoenfilet toe en bak die in ± 5 minuten lichtbruin.

Voeg de tacokruiden, de doperwten en 1 dl water toe en laat het mengsel nog ± 15 minuten zachtjes stoven.

Schep het af en toe om.

Schep de tomaat en de ketchup erdoor en knip de koriander erboven fijn.

Lekker met rijst.

<

kalkoen of kip met geitenkaas

4 kalkoen- of kipfilets á 150-175 gr

zout, peper

100 gr verse geitenkaas

25 gr boter

4 houten cocktailprikkers

4 takjes koriander

Snijd de filets aan één kant als een zakje open en strooi aan de binnenkant zout en peper.

Vul de filets met plakjes geitenkaas en prik de zijkant met een cocktailprikker vast.

Verhit de boter in een koekenpan en bak daarin de filets in 5-6 minuten per kant goudbruin en gaar.

Serveer met een schep salsa op de filets en een takje koriander als garnering.

Lekker met gebakken aardappelen met sla of krielaardapelen met gebakken bloemkoolroosjes met ui en kerrie.

Salsa van tomaat

50 gr zongedroogde tomaten
1 teentje knoflook
1 1/2 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie
± 3 eetlepels gesnipperde verse koriander
1/2 theelepel grof zeezout
versgemalen peper

Voor deze salsa worden zongedroogde tomaten gebruikt die nog moeten worden geweekt. Dus niet zongedroogde tomaat op olie, want die is al zo doordrenkt dat opnemen van smaakstoffen moeilijker wordt.

Week de tomaten een half uur in heet water tot ze zacht zijn en spoel ze dan met koud water af.

Snijd de tomaten in smalle repen en daarna in stukjes en doe ze in een kom.

Pers de knoflook erboven uit en roer er de azijn en de olie door.

Breng de salsa op smaak met de koriander en zout en peper en laat de smaken minstens 1 uur intrekken.

De salsa is in de koelkast ± 1 week houdbaar, maar moet op kamertemperatuur worden geserveerd.

De culinaire salsa is van Mexico omhoog gedanst naar de Verenigde Staten en is vandaar opgerukt over de hele wereld.

Salsa is een condiment. Voor dat Engelse woord is niet echt een Nederlands equivalent. 'Bijgerecht' is te ruim, smaakmaker' is ook al weinig onderscheidend en 'saus' klinkt te vloeibaar.

De salsas zijn smeulige mengsels, zoals de sambals, de Koreaanse kim chee, de Japanse tsukemono, de Indische raitas en chutneys, de Afrikaanse harissa, de tabouleh uit het Midden-Oosten, de pesto en tapenade uit het zuiden van Europa en de piccalilly uit onze contreien.

U kunt salsas goed met allerlei lekkers combineren. Bijvoorbeeld met een tosti met warme pastrami en geitenkaas.

Gestoofd konijn

5 uitgeperste teentjes knoflook
7 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1/2 dl azijn
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde rozemarijn
1 theelepel gemalen komijn
zout, peper
1 in stukken verdeeld konijn van ± 1 kg
50 gr in blokjes gesneden ontbijtspek

3 dl droge witte wijn

1 á 2 schoongemaakte sjalotjes of andere kleine uitjes

Vermeng de uitgeperste teentjes knoflook in een kommetje met 4 eetlepels van de olie, de azijn, de oregano, de rozemarijn, de komijn en wat zout en peper. Leg de stukken konijn in een schaal en schenk er het mengsel over. Laat de stukken konijn onder af en toe omkeren tenminste 6 uur marineren.

Verhit de rest van de olie in een pan en bak hierin de blokjes spek bruin en knapperig. Voeg de stukken konijn toe en bak deze snel rondom bruin. Voeg de marinade, de witte wijn en de sjalotjes of uitjes toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken konijn $\pm 1\frac{1}{2}$ uur zachtjes sudderen tot ze gaar zijn. Neem de stukken konijn uit de pan, leg ze op een schaal en houd ze warm.

Kook het stoofvocht bij vrij veel hitte in tot $\pm$ de helft van het volume.

Schenk wat van de saus over de warm gehouden stukken konijn en geef de rest van de saus apart bij het gerecht.

Konijn in sinaasappelsaus

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 in stukken verdeeld konijn van ± 1 kg

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 uitgeperst teentje knoflook

3 dl droge witte wijn

21/2 dl sinaasappelsap

zout, peper

1 eetlepel maïzena

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken konijn rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook toe en bak deze even mee. Voeg de witte wijn, het sinaasappelsap en wat zout en peper toe. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken konijn $\pm 1\frac{1}{2}$ uur zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.

Neem de stukken konijn uit de pan, leg ze op een schaal en houd ze warm.

Kook het stoofvocht bij vrij veel hitte in tot $\pm$ de helft van het volume.

Maak de maïzena in een kommetje aan met wat water. Roer het maïzenamengsel door het ingekookte stoofvocht tot en lichtgebonden saus is ontstaan, Laat de saus bij weinig hitte 5 minuten koken. Schenk de sinaasappelsaus over de warm gehouden stukken konijn.

Konijn in pindasaus

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 in stukken verdeeld konijn van $\pm$ 1 kg
2 schoongemaakte en kleingesneden uien
1 eetlepel paprikapoeder
3 dl kippenbouillon
2 1/2 dl droge witte wijn
1 eetlepel azijn
125 gr gemalen pinda's
1 theelepel gemalen komijn
zout, peper

Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken konijn rondom lichtbruin. Voeg de kleingesneden uien toe en bak deze 2 minuten mee. Roer het paprikapoeder door het konijn-uimengsel. Voeg de kippenbouillon, de witte wijn, de azijn, de gemalen pinda's, de komijn en wat zout en peper toe. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles $\pm$ 1 1/2 uur zachtjes sudderen tot de stukken konijn gaar zijn.
Serveer de stukken konijn in de saus.

Empanada's en tortilla's

Basisrecept voor empanada's

)voor 12 stuks)
200 gr boter
550 gr bloem + bloem voor het uitrollen
zout
1 losgeklopt eiwit
frituurolie of -vet
deegpers (groot model)

Smelt de boter. Zeef boven een kom de bloem en 2 theelepels zout. Maak in het midden een kuiltje en schenk de gesmolten boter daarin. Voeg scheutje voor scheutje $\pm$ 1 dl lauw water toe. Knead dit tot een soepel deeg. Voeg eventueel nog water toe als het deeg te droog is. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het $\pm$ 30 minuten rusten.

Maak intussen een vulling (zie recepten).

Knead het deeg nogmaals door en verdeel het in 12 gelijke stukken. Vorm hiervan 12 balletjes.

Bestuif het aanrecht en de deegroller met bloem. Rol de balletjes uit tot dunne cirkels

ter grootte van de deegpers.

Leg een deeglapje op de deegpers. Doe twee volle eetlepels vulling in het midden van de cirkel in de uitsparing van de deegpers. Bestrijk de randen met eiwit. Klap de pers dicht en druk hem stevig aan. Haal de empanada voorzichtig uit de pers.

Maak op dezelfde wijze nog 11 empanada's.

Verhit frituurolie/-vet tot er witte damp ontstaat (175°C). Bekleed een vergiet met keukenpapier. Frituur de empanada in ± 3 minuten goudbruin en laat ze in de vergiet uitdruipen.

U kunt de empanada's van tevoren maken en, niet gefrituurd, verpakt in plastic folie, invriezen (± 2 maanden bewaren).

U kunt ze niet ontdooid in ± 10 minuten goudbruin frituren.

Empanada con carne

(Spaanse gehaktvulling)

2 eetlepels olijfolie

1 fijngesnipperde grote ui

2 teentjes knoflook

1 grote groene paprika in stukjes

1 fijngesneden Spaanse peper

250 gr rundergehakt

50 gr gewassen rozijnen

2 hardgekookte eieren in grove stukjes

70 gr olijven met piment in stukjes

4 gepelde tomaten (blik) in stukjes

2 eetlepels tomatenpuree

1 eetlepel Mexicaanse strooikruiden (Casa Fiesta)

Verhit in een koekenpan de olie. Bak de ui ± 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit. Voeg de paprika, de Spaanse peper, het gehakt en de rozijnen toe. Bak het gehakt in ± 7 minuten rul. Voeg het ei, de olijven, tomaat, tomatenpuree en strooikruiden toe. Schep alles goed door elkaar.

Empanada con pollo

(Tortilla-kip vulling)

2 eetlepels olijfolie

1 grote fijngesnipperde ui

2 teentjes knoflook

250 gr kipfilet in blokjes

50 gr gedroogde abrikozen in stukjes

70 gr zwarte olijven, ontpit en fijngesneden
75 gr fijngehakte blanke amandelen
2 gekookte eieren in kleine stukjes
6 eetlepels zure room
1 theelepel gemalen komijn (djintan)
60 gr tortillachips met nachocheese (Casa Fiesta)
4 takjes peterselie
zout

Verhit in een koekenpan de olie. Laat de ui $\pm$ 3 minuten zachtjes bakken. Pers de knoflook erboven uit. Voeg de kip en de abrikozen toe.

Bak alles al omscheppend in $\pm$ 7 minuten gaar.

Voeg de olijven, de amandelen, het ei, de zure room en de komijn toe.

Verkruimel de tortillachips erboven. Knip de peterselie erboven fijn.

Schep alles goed door elkaar en breng op smaak met zout.

Empanada con verdura Mexicana y chorizo

(Mexicaanse groente-chorizovulling)

1 aardappel ($\pm$ 150 gr) in blokjes
2 eetlepels olijfolie
1 grote fijngesneden rode ui
1 teentje knoflook
1 gele paprika in stukjes
150 gr chorizo in blokjes
300 gr diepvries Mexicaanse groentemix
6 eetlepels chilisaus (Calvé)
2 theelepels oregano

Kook in weinig water de blokjes aardappel in $\pm$ 10 minuten gaar en giet ze daarna af.

Verhit in een koekenpan de olie. Bak de ui $\pm$ 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit. Voeg de paprika, chorizo en groentemix toe en bak alles $\pm$ 7 minuten zachtjes. Voeg de aardappel, chilisaus en oregano toe. Schep het geheel goed door elkaar.

Empanada con queso y tomate

(kaas-tomaatvulling)

100 gr maïs (blik)
150 gr boeren beleg kaas in kleine blokjes
2 ontvelde en in blokjes gesneden tomaten
1 theelepel grove mosterd

4 takjes fijngeknipte peterselie
zout, peper

Doe de maïs, kaas, tomaat, mosterd en peterselie in een kom, schep alles goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Empanada con pescado y cilantro

(Zuidamerikaanse visvulling)

2 eetlepels olijfolie
200 gr kabeljauwfilet in stukjes
6 gepelde tomaten (blik) in stukjes
60 gr olijven met ansjovis in drieën
100 gr diepvries doperwtten
1 eetlepel kappertjes
4 eetlepels Mexicaanse pepersaus (Calvé)
2 theelepels paprikapoeder (mild of scherp)
2 theelepels oregano
200 gr gepelde garnalen
4 takjes kervel
4 takjes koriander

Verhit in een koekenpan de olie en bak daarin de vis in ± 5 minuten gaar.

Prak de vis dan goed fijn.

Voeg de tomaat, olijven, doperwtten, kappertjes, pepersaus, paprikapoeder en oregano toe, warm die ± 3 minuten mee en voeg de garnalen toe.

Knip de kervel en de koriander erboven fijn en schep alles goed door elkaar.

Empanada's met varkensvlees en abrikozen

250 gr bladerdeeg in rondjes van 10 cm
150 gr fijngehakte gekookt varkensvlees
100 gr fijngehakte gekookte abrikozen
1/2 eetlepel suiker
100 gr gemengde krenten en rozijnen
50 gr gehakte amandelen => gemengd

Leg een eetlepel vulling in het midden van ieder bladerdeeggrondje, maak de uiteinden vochtig en maak halve maantjes.

Maak in elk maantje 2 kleine sneetjes en smeer ze in met melk.

Leg ze in een beboterde bakvorm en bak ze 15-20 minuten in de oven (190°C).

Maïs en kaaschili

(8 personen)

500 gr spek

900 gr maïs in blik

450 gr lichtrode nierboontjes in blik

450 gr donkerrode nierboontjes in blik

900 gr tomaten in blik

1 gehakte ui

1 gehakte paprika

1 eetlepel chilipoeder

1 theelepel komijn

1/2 theelepel zout

1 kop geraspte cheddarkaas (1 kop = inhoud 240 ml)

Snijd het spek in reepjes en bak het knapperig.

Doe het spekvet in een pan met dikke bodem.

Laat de maïs, nierbonen en tomaten uitlekken, bewaar het vocht.

Doe dit vocht met de ui en de paprika bij het spekvet en laat het half inkoken.

Voeg de maïs, bonen, tomaten, chilipoeder, komijn en zout toe en laat goed warm worden.

Roer er de kaas en het spek door en dien op.

Ham-empanada's

<

(2 personen)

100 gr ham

2 eetlepels Mexicaanse salsa

1 eetlepel fijngehakte verse koriander

1 blikje gekoeld pizzadeeg (Danone)

1/2 bekertje Bulgaarse yoghurt á 125 ml

1 teentje knoflook

1 eetlepel fijngehakte bieslook

zout, peper

frituurolie

Snijd de ham in klein blokjes en meng de salsa en de koriander erdoor.

Rol het deeg uit en steek er met een glas rondjes uit.

Schep op elk rondje wat ham, klap de deeggrondjes dubbel en druk ze stevig dicht.

Verhit de olie in een frituurpan tot 175°C.

Pers de knoflook boven de yoghurt uit en roer er de bieslook en zout en peper door.

Frituur de empanada's in ± 3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Leg de emapanada's op 2 bordjes en schep de saus ernaast.

Tortilla's

(basisrecept)

1 kg maïsbloem
250 gr bloem
2 soeplepels olie
1 koffielepel zout

Meng de twee soorten bloem en een kwart liter water tot u een elastisch deeg krijgt.

Voeg er dan de olie aan toe en kneed opnieuw zorgvuldig.

Laat een half uurtje rusten.

Vorm van het deeg bolletjes ter grootte van een noot.

Rol ze uit met de deegrol (het liefst tussen 2 laagjes ovenfolie, omdat het deeg nogal plakt).

Rol ze tot ronde schijven van ± 2 mm dik.

Bak de tortilla's op een voorverwarmde metalen plaat, aan beide kanten ± 1 minuut.

Als de tortilla genoeg gebakken is, komt ze vanzelf van de plaat los.

Serveer ze warm.

Gegratineerde kaas-tortilla's

1 ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
1/2 literblik boterbonen
1/2 literblik maïskorrels
1/2 komkommer
2 avocado's
vers koriandergroen en peterselie
peper, cayennepeper
een stukje belegen kaas (200 gr)
8 voorgebakken flour tortilla's (340 gr)
1 bekertje zure room
75 gr geraspte jonge kaas
ijsbergsla
salsasaus

Snipper de ui en fruit hem met de knoflook uit de pers in wat olijfolie.

Voeg de bonen met een beetje vocht en de uitgelekte maïs toe en warm dit goed door.

Snijd de komkommer in blokjes, schil de avocado's, neem ze van de pit, snijd het

vruchtvlees in blokjes en schep dat bij de bonen.
Knip blaadjes peterselie en koriander fijn en meng van elk 2 eetlepels door het bonenmengsel.
Breng op smaak Met wat peper en cayennepeper.
Rasp de kaas grof en meng die er ook door.
Bak de tortilla's snel om, vul ze met het mengsel en rol ze op.
Leg de tortilla's op een ovenbestendige schaal, bestrijk ze met zure room en wat salsasaus en bestrooi ze met geraspte jonge kaas.
Laat de kaas onder de grill snel smelten.
Serveer de tortilla's op ijsbergslabladeren, met salsa-saus en een tomatensalade.

Tortilla's met kip, paprika en komijnekaassaus

Kook 350 gr kipfiletreepjes, 2 groene paprika's in reepjes en 1 gesnipperde ui 30 minuten in 1 liter water met een kippenbouillontablet.
Zeef het mengsel en vang het vocht op.
Maak met 1/4 liter kookvocht en 100 gr geraspte komijnekaas saus van een zakje roomsauspoeder.
Vermeng de kip en paprika met 2 gehakte vleestomaten (zonder vel), 1 in repen gesneden avocado en 75 gr gehakte olijven. Vul de tortilla's, vouw ze dicht als loempia's en leg ze in een ovenvaste schaal.
Bestrijk ze met saus, strooi er 50 gr geraspte kaas en 50 gr amandelschaafsel over en gratineer ze.
Serveer ze met salsasaus.

Tortilla's met chorizo, bruine bonen en sla

Bak 200 gr (ontvelde) gesnipperde chorizo-worst en 200 gr rundertartaar in olie met 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1/2 theelepel komijn, 1 theelepel gemalen koriander, 3 eetlepels tomatenpuree, 1/2 literblik gewassen bruine bonen en 2 eetlepels citroensap. Verdeel dit over 4 kort gebakken tortilla's en bestrooi die met wat geraspte jonge kaas.
Dek ze af met salade van 1/2 krop, in fijne repen gesneden ijsbergsla, 1 in repen gesneden rode paprika, 1/2 bosje in plakken gesneden radijsjes, een flinke lepel geraspte kaas en grilleer ze kort.
Lekker met salsasaus.

Tortilla's met rundvlees en bonen

500 gr runderstoofvlees in kleine stukjes gesneden

2 uien in ringen gesneden
1 rode paprika in reepjes gesneden
2 grote tomaten
1 klein karton of blik gehakte tomaten
4 soeplepels (olijf)olie
1 blik zwarte of rode bonen
1 blik maïskorrels
verse of gedroogde chillies naar smaak
knoflook
1/2 theelepel komijnzaad
4 grote tortilla's
150 gr cheddarkaas
1/2 Chinese kool of krulsla
1 rijpe avocado
lente-uitjes
verse koriander of peterselie

Bak het rundvlees aan in de olie en voeg daarna de uien, knoflook, chillies, komijn en gehakte tomaten toe.

Laat alles stoven tot het vlees gaar is en voeg dan de bonen en de maïs toe.

Laat nog even doorwarmen, terwijl u de tortilla's in de oven laat opwarmen (die moeten van tevoren zijn gevuld met stukjes avocado, reepjes paprika, reepjes kaas, gesneden kool of krulsla en lente-uitjes).

Schik ze op de borden, overgiet ze met de vleessaus en bestrooi ze met verse koriander of peterselie.

Variatie:

Gebruik de maïskorrels in de vulling in plaats van ze aan de saus toe te voegen.

Tex-mex tortilla's

Snijd 500 gr varkenslapjes in reepjes en wrijf die in met 2 eetlepels tacokruiden.

Verhit in een pan 2 eetlepels olie en bak het vlees ± 5 minuten op hoog vuur.

Voeg 1 klein blikje maïs (250 gr) en 1 courgette in blokjes toe en bak die 4 minuten mee..

Verdeel het mengsel over 8 warme tortilla's (kant-en-klaar), strooi er 50 gr geraspte kaas over en verdeel er 1/8 liter zure room over.

Rol de tortilla's op en serveer ze met ijsbergsla in reepjes.

Mexicaanse tortilla's

Voor de tortilla's:

150 gr tarwemeel

100 gr bloem
1 theelepel zout
50 gr ossewit
1 1/2 dl water
maïsolie

Voor de vulling:

olijfolie
400 gr tartaar
1 ui
2 vleestomaten
1 rode paprika
1 teentje knoflook
1 theelepel komijn
1 eetlepel cacao
100 gr amandelen
cayennepeper
2 eetlepels zure room
geraspte jonge kaas

Meng voor de tortilla's het tarwemeel en de bloem, kneed dit met het zout en het geraspte ossewit tot een kruimelig deeg, meng dit met het water en kneed tot het niet meer plakt.

Rol het deeg in balletjes van 50 gr zo dun mogelijk uit tot een ronde lap van ± 24 cm doorsnee en bak deze in een (zwarte) vlakke koekenpan (ingevet met maïsolie) aan beide kanten 30 seconden.

Roerbak voor de vulling in wat olijfolie de tartaar, de gesnipperde ui, de in blokjes gesneden tomaten, de gesnipperde paprika, de gesnipperde knoflook, de komijn, de cacao, de gehakte amandelen en een snuf cayennepeper met elkaar.

Bak de tortilla's vlak voor het serveren in een droge koekenpan kort aan beide kanten tot ze iets bruin kleuren, bestrijk ze met de zure room, en verdeel er het gebakken mengsel over en bestrooi ze rijkelijk met geraspte jonge kaas.

Server de tortilla's met (witte) rijst, rode nierbonen (2 1/2-literpotten of -blikken, verwarmd) en gesneden ijsbergsla.

Tortilla's met mexicaanse bonen

2 potten mexicaanse bonen (Hak)
± 500 gr half-om-halfgehakt
1 pak tortilla's (8 stuks)
knoflook naar smaak
peper, zout
Mexicaanse kruiden
± 250 gr geraspte kaas
crème fraîche

bieslook

Bak het gehakt rul, voeg de knoflook toe, bak even door, voeg de bonen toe, laat ze warm worden en breng op smaak met zout, peper en Mexicaanse kruiden.

Verwarm de tortilla's kort volgens de aanwijzingen op de verpakking, strooi er wat kaas op, schep daarop het bonenmengsel, rol de tortilla's, leg ze in een ovenschotel en bestrooi ze met de rest van de kaas.

Verwarm de oven voor op 150°C en laat de ovenschotel in ± 30 minuten warm worden; de kaas moet smelten, maar mag niet verbranden.

Maak intussen de crème fraîche aan met een beetje zout en bieslook en serveer dit bij de tortilla's.

Geef er Mexicaanse tomatensaus (salsa) bij.

Tortilla's

200 gr snelkookrijst

400 gr rundergehakt

2 bosuitjes

1 zakje Fajita Seasoning mix (Santa Maria Tex Mex)

3 tomaten

1 bekertje zure room (125 ml)

2 1/2 eetlepel groene pesto

4 Wrap Tortilla's Spinazie (pak á 6 stuks, Santa Maria Tex Mex)

8 eetlepels salsasaus hot (pot á 350 gr, Santa Maria Tex Mex)

150 gr geraspte belegen kaas

wit bakpapier

4 satéprikkers

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Bak het gehakt in een droge koekenpan in ± 3 minuten rul.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.

Voeg de bosui en de Fajita Seasoning mix met water volgens de gebruiksaanwijzing toe en bak het al omscheppend ± 7 minuten op matig vuur.

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Vermeng de rijst met het gehakt en de tomaat.

Roer een gladde saus van de zure room en de pesto.

Bestrijk de tortilla's met dit mengsel en verdeel het warme rijstmengsel erover.

Verdeel hierover de salsasaus en de kaas, rol de tortilla's op en steek ze met de satéprikkers vast.

Bak de tortilla's ± 15 minuten midden in de oven.

Rol de tortilla's gedeeltelijk in het bakpapier en eet ze uit het vuistje.

Flauta's (tortillarolletjes met pikante vulling)

(6 personen)

225 gr kip

1 eetlepel olie

1 kleine witte ui

1/2 groene paprika

1 rode lombok, zonder zaadjes

90 gr zoete maïs

6 zwarte olijven

12 cl slagroom

12 tortilla's

Ontvel de kip en hak hem in een keukenmachine of vleesmolen fijn.

Hak vervolgens de ui, de paprika, de lombok en de olijven fijn.

Verhit de olie in een koekenpan, voeg de kip, de ui en de paprika toe en bak ze op matig vuur.

Roer regelmatig om de stukjes kip uit elkaar te laten vallen.

Voeg, als de kip gaar is en de groenten zacht zijn, de lombok, de maïs, de room en zout toe en breng het aan de kook.

Laat de room al roerend vlug inkoken en indikken.

Leg 2 tortilla's zo op een schoon oppervlak dat ze elkaar ± 5 cm overlappen.

Schep een gedeelte van het kipmengsel op de tortilla's, rol ze op en maak ze met cocktailprikkers dicht.

Bak de flauta's in een grote koekenpan, gevuld met $\pm 11/4$ cm olie, maar laat ze niet te bruin worden.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Schik de flauta's op de borden en garneer ze met zure room, guacamole en tacosaus.

Tortilla-gehakttaart

1 ui

1 rode paprika

500 gr rundergehakt

3 teentjes knoflook

3 eetlepels Mexicaanse kruiden

100 gr feta

4 tortilla's

1 pot Mexicaanse salsa

200 gr geraspte kaas

1/8 liter zure room

12 olijven zonder pit

1 groene Spaanse peper

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snipper de ui en de paprika.
Bak het gehakt in een droge koekenpan al omscheppend rul.
Pers de teentjes knoflook erboven uit.
Voeg de ui, paprika en de Mexicaanse kruiden toe en bak het geheel nog $\pm$ 5 minuten.
Snijd de feta in kleine blokjes.
Vet een lage taartvorm of springvorm in en leg een tortilla op de bodem.
Strijk er 3 eetlepels salsa over uit en verdeel er een laagje gehakt over.
Strooi er wat feta en geraspte kaas over.
Leg hierop weer een tortilla en herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn.
Strijk over de laatste laag gehakt de zure room uit en strooi er de rest van de feta en de geraspte kaas over.
Bak de tortillataart in de oven in $\pm$ 30 minuten goudbruin en gaar.
Snijd de olijven in plakjes.
Halveer de peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in dunne reepjes.
Bestrooi de tortillataart uit de oven met de olijf- en peperreepjes.
Lekker met gemengde salade met avocado.

Tortillataart met gehakt en fruit

(2 personen)

200 gr rundergehakt
1 teentje knoflook
1 eetlepel Mexicaanse kruidenmix
1 theelepel kaneel
1 banaan
50 gr rozijnen
1 blikje tomaatstukjes (netto 400 gr)
zout, peper
3 gekoelde bloemtortilla's á 20 cm (Boske)
100 gr geraspte oude kaas
1 bekertje zure room (125 ml)

Verwarm de oven voor op 225°C.

Bak het gehakt in een droge koekenpan rul.

Pers de knoflook erboven uit, roer de kruiden en de kaneel erdoor en bak het geheel nog $\pm$ 1 minuut.

Prak de banaan fijn.

Roer de banaan, de rozijnen en de tomaat door het gehakt en laat alles nog 3 minuten sudderen.

Voeg zout en peper toe.

Vet een lage taartvorm (20 cm) in en leg een tortilla op de bodem.

Verdeel er de helft van het gehaktmengsel over en strooi er 25 gr kaas over.

Leg er weer een tortilla op en verdeel de rest van het gehaktmengsel erover.

Strooi er weer 25 gr kaas over.

Dek het geheel met de laatste tortilla af, bestrijk hem met de zure room en strooi er de rest van de kaas over.

Bak de taart ± 15-20 minuten tot de kaas is gesmolten.

Lekker met een tomaten-avocadosalade.

Bloemtortilla's

500 gr bloem

60 gr boter

1/4 liter water

zout naar smaak

Vermeng het zout, de bloem en de boter.

Voeg beetje bij beetje het water toe en kneed de massa tot een soepel deeg.

Vorm het deeg tot een bal, leg er een vochtige doek over en laat het een half uur rusten.

Verdeel het deeg in bolletjes en rol die dun uit tot cirkels met een diameter van 20-25 cm.

Bestrooi ze met wat bloem en bak ze in een koekenpan met anti-aanbaklaag in een heel klein beetje olie ± 15 seconden aan elke kant.

Quesadilla's en salsa

Koop kant-en-klare bloemtortilla's of maak ze aelf.

Leg 1 tortilla in een grillpan of koekepan en strooi er geraspte mozzarella over.

Leg er hier en daar stukjes gekookte kip of ham of tonijn uit blik of stukken gebakken varkensfilet op en dek af met een bloemtortilla.

Grill ze op laag vuur enkele minuten aan iedere kant, zodat de kaas smelt.

Snijd ze in vieren en serveer ze met zure room en salsa.

Houd ze warm in de oven terwijl u de volgende maakt.

Geef per persoon 1-2 quesadilla's en dip ze in de salsa.

Salsa:

Hak verse (roma) tomaten in een keukenmachine niet te fijn samen met jalapeñopeper naar smaak.

Voeg verse koriander, peper en zout naar smaak en desgewenst wat suiker en/of witte wijnazijn en olijfolie toe.

Tostada's

(6 personen)

2 eetlepels olie
450 gr rundergehakt
2 eetlepels chilipoeder
1 eetlepel komijnpoeder
1 eetlepel korianderpoeder
1 blikje rode nierbonen
1 pak tostadaschelpen

Voor de toppings:
in reepjes gesneden sla
geraspte Cheddar
in stukjes gehakte tomaten zonder zaden
zure room
olijven
(steur)garnalen
gehakte lente-uitjes
tacosaus

Pureer de bonen.

In plaats van rundergehakt kunt u ook varkensgehakt nemen.

Rasp de kaas.

Braad in een middelgrote koekenpan het gehakt in de olie aan.

Voeg de kruiden toe en bak het gehakt snel bruin.

Verwarm de bonenpuree.

Leg de tostadaschelpen op een vel bakpapier en verwarm ze 2-3 minuten in een matigwarme oven.

Schep 1-2 eetlepels bonenpuree op elke tostadaschelp, schep er wat van het gehaktmengsel op en leg er in verschillende combinaties de toppingsingrediënten op.
Serveer direct.

Quesadilla

3 bloem (flour) tortilla's
tomatensalsa, of 4 eetlepels salsaketchup
100 gr geraspte belegen kaas
100 gr geraspte pizzakaas
2 eetlepels fijngehakte jalapeño peper (uit een potje)
3 lente-uitjes in ringetjes
1 groene paprika in reepjes
10 kerstomaatjes

Bestrijk de tortilla's met de salsa.

Meng de geraspte kaassoorten door elkaar en strooi ze over de tortilla's.

Verdeel de peper en lente-ui erover.

Beleg de tortilla's met reepjes paprika en leg ze op elkaar.

Garneer de bovenste tortilla met de gehalveerde kerstomaatjes.
Leg de tortillataart op een bakplaat en laat de taart in het midden van een op 200°C voorverwarmde oven in ± 30 minuten goudbruin en gaar worden.

Mexicaanse gehakt-taco's

<

(6 personen)

25 gr boter
500 gr rundergehakt
1 kleine gesnipperde ui
1 fijngehakte rode Spaanse peper
2 eetlepels chilisaus
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
1 theelepel Dyonmosterd
1 theelepel worcestershiresaus
zout, cayennepeper
6 taco's

Verhit de boter in een braadpan en bak het gehakt in ± 5 minuten rul.
Voeg de ui en de Spaanse peper toe en laat nog ± 10 minuten zachtjes bakken.
Roer de Chilisaus, mierikswortel, mosterd en Worcestershiresaus erdoor en breng op smaak met zout en cayennepeper.
Verwarm de taco's volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en schep het gehaktmengsel erin.

Groenten, bonen, rijst en pasta

Antilliaanse bonenschotel

1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 tomaat
2 stengels bleekselderij
3 eetlepels olie
50 gr rozijnen
1 blik bruine bonen
4 eetlepels santen
3 eetlepels fijngehakte peterselie

zout
tabasco

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Maak de paprika, de tomaat en de bleekselderij schoon en snijd ze in kleine stukjes.

Verhit de olie in een ruime pan of wok en fruit hierin de ui met de knoflook in 3 minuten goudgeel en glazig.

Voeg de paprika, de tomaat, de bleekselderij en de rozijnen toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.

Voeg de bonen met het vocht, de santen, 1 dl kokend water en 2 eetlepels peterselie toe, schep het mengsel om en laat de bonen goed heet worden.

Breng het gerecht eventueel op smaak met wat zout en een paar druppels tabasco.

Bestrooi het gerecht vlak voor het serveren met de rest van de peterselie.

Lekker met veldsla en witte rijst.

Spinazie in tomatensaus

1 kg gewassen spinazie

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

2 uitgeperste teentjes knoflook

3 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

1 theelepel geraspte citroenschil

zout, peper

Kook de spinazie met het aanhangende water in ± 7 minuten in een pan gaar. Laat de spinazie zeer goed uitlekken en hak hem grof.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten. Voeg de stukjes tomaat, de fijngehakte rode peper, de geraspte citroenschil en wat zout en peper toe. Roer alles goed dooreen en laat het mengsel bij matige hitte ± 10 minuten zachtjes sudderen tot een dikke saus is ontstaan.

Roer de gehakte spinazie door de tomatensaus en laat het gerecht door en door warm worden.

Kruidige savooiekool

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden groene paprika

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

500 gr schoongemaakte en in smalle reepjes gesneden savooiekool

1 dl droge witte wijn

1 eetlepel tomatenpuree
zout, peper

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui, de stukjes paprika en de fijngehakte rode peper 3 minuten. Voeg de reepjes kool toe en fruit alles onder voortdurend omscheppen 3 minuten. Voeg de witte wijn, de tomatenpuree en wat zout en peper toe. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het groentegerecht ± 10 minuten zachtjes koken tot de kool net gaar is.

Groentesoufflé

100 gr geschrapte worteltjes
100 gr schoongemaakte sperziebonen
100 gr gare doperwtjes (uit blik)
100 gr maïskorrels uit blik, uitgelekt
100 gr in reepjes gesneden ontbijtspek
5 eetlepels paneermeel
1 dl melk
1 dl bouillon
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel fijngehakte peterselie
zout, peper
4 eieren

Kook de worteltjes en de sperziebonen in een pan water in 15 minuten praktisch gaar. Laat de groenten uitlekken en snijd ze in kleine stukjes.

Vermeng de stukjes wortel en sperzieboon in een kom met de doperwtjes en de maïskorrels.

Bak de reepjes spek in een koekenpan knapperig.

Roer de reepjes gebakken spek, het paneermeel, de melk, de bouillon, de tomatenpuree, de fijngehakte peterselie en wat zout en peper dor het groentemengsel.

Klop de eieren met een mixer of garde in een kom schuimig. Schep de geklopte eieren door het groentemengsel.

Doe het mengsel in een soufflévorm.

Bak de groentesoufflé ± 45 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij vast is en een lichtbruin korstje heeft gekregen.

Paprika in roomsaus

(Mexico)

2 kleine uitjes in ringen
2 eetlepels olie
4 groene paprika's in reepjes

1-2 groene Spaanse pepers in reepjes

1/2 bekertje crème fraîche (150 gr)

Fruit de ui in de olie zonder dat de ringen kleuren.

Voeg de paprika en peper toe en fruit ze zachtjes ± 10 minuten mee.

Roer alles regelmatig om.

Roer de crème fraîche erdoor en breng alles aan de kook.

Breng op smaak met zout.

Serveer de groente warm.

Bloemkool met amandelsaus

1 schoongemaakte en in roosjes verdeelde bloemkool

zout

15 gr boter

15 gr bloem & 2 dl melk

1 dl koffieroom

75 gr gemalen amandelen

peper

Kook de bloemkool in een pan water met wat zout in ± 15 minuten gaar. Laat de roosjes bloemkool uitlekken, doe ze in een schaal en houd ze warm.

Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door. Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de melk en de koffieroom toe tot een gebonden saus is ontstaan. Roer de gemalen amandelen door de saus en maak alles op smaak met wat zout en peper.

Draai de hittebron laag en laat de saus 3 minuten zachtjes koken.

Schenk de amandelsaus over de warm gehouden bloemkool en serveer het gerecht onmiddellijk.

Calabacitas rellenas

(Courgettes met peterselie)

(Mexico)

4 courgettes

2 theelepels zout

3 dl water

25 gr boter

1/2 fijngehakte ui

4 eetlepels fijngehakte peterselie

1 blokje kippenbouillon

1/4 theelepel gemalen zwarte peper

snuif nootmuskaat

2 eetlepels maïzena

4 eetlepels room

2 eetlepels geraspte Cheddarkaas

Kook de courgettes 15 minuten in het gezouten water. Giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd de courgettes in de lengte in tweeën en haal het midden er met een theelepel uit, zodat er nog 1/2 cm vlees overblijft. Gooi de pulp niet weg.

Leg de courgettes in een beboterde ovenschotel.

Verhit de boter en bak de uien 3 minuten. Voeg de peterselie, het bouillonblokje, de pulp van de courgettes, peper en nootmuskaat toe. Vermeng de maïzena met de room en voeg dit al roerend aan het mengsel toe.

Laat 2 minuten sudderen.

Vul dan de courgettes met het mengsel.

Besprenkel ze met de kaas, bedek ze met aluminiumfolie en bak ze 20 minuten in een oven van 160°C.

Dien ze warm op.

Mexicaans schoteltje

(2 personen)

1 blik Mexicaanse groente (± 400 gr)

1/2 zakje tacokruiden

1/8 liter crème fraîche

100 gr geraspte belegen kaas

1 zakje tortillachips

verwarm de oven op 200°C.

Giet de groente af en meng er de tacokruiden en 1 eetlepel crème fraîche door.

Schep het mengsel in een ovenschaal en strooi de helft van de kaas erover.

Lepel de rest van de crème fraîche over de kaas en strijk de room glad.

Strooi er dan de chips en vervolgens de rest van de kaas over en bak het gerecht in de oven in 20-25 minuten goudbruin.

Lekker met gemengde sla, eventueel met avocado erdoor.

Courgettes met pepertjes en maïs

(Mexico)

2 maïskolven of 100 gr diepvriesmaïs

1/2 fijngehakte ui

1/2 fijngehakte groene chili

50 gr boter

1 eetlepel tomatenpuree

1 1/2 dl water

450 gr courgettes

1 poblano chili of groen pepertje, gepeld en in reepjes gesneden

1/2 blokje kippenbouillon

snuif versgemalen zwarte peper

Bak de ui en chili zacht in de boter en voeg dan de overige ingrediënten toe (als u maïskolven gebruikt, snijd ze dan in rondjes van 2 cm).

Doe een deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen.

Haal het deksel van de pan en laat nog 5 minuten sudderen.

Dien heet op.

Schotel van courgettebloesem

(Mexico)

olie

8 maïstortilla's

25 gr boter

1/2 gehakte ui

1 fijngehakte groene chilipeper

4 fijngehakte korianderblaadjes

2 gegrilde, gepelde en geplette tomaten

450 gr courgettebloesem of 275 gr gekookte gehakte spinazie

zout

1/4 theelepel gemalen zwarte peper

85 ml room

1 1/2 dl zure room

75 gr geraspte Cheddarkaas

75 gr geraspte Mozzarellakaas

2 goed geklopte eieren

courgettebloesems of takjes peterselie voor de garnering

Verhit de olie en bak de tortilla's 30 seconden aan iedere kant. Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm.

Verhit de boter en bak de ui, chilipeper, korianderblaadjes, tomaat en bloesems of spinazie 3 minuten.

Voeg 1/4 theelepel zout, de peper en de room toe en laat 5 minuten sudderen.

Beboter een ronde ovenschotel van 20 cm en leg er 4 tortilla's in, leg ze over elkaar.

Plaats er de helft van het bloesemmengsel op en lepel er 1/4 van de zure room over en de helft van de geraspte kaas.

Herhaal dit met een tweede laag, eindig met kaas en bewaar de rest van de zure room voor de garnering.

Giet er de geklopte eieren over.

Bak het gerecht 30 minuten in een voorverwarmde oven (180°C).

Lepel de resterende zure room over het gerecht, besprenkel met zout en garneer met meer bloesems of takjes peterselie.

Mexicaanse maïsschotel

(2 personen)

2 theelepels boter
2 eetlepels gehakte sjalotjes
2 eetlepels in stukjes gesneden groene paprika
2 eetlepels in stukjes gesneden rode paprika
160 gr maïskorrels
3 eetlepels zure room
1 theelepel peterselie
peper, zout

Bak de sjalotjes en de paprika in de boter in 2-3 minuten knapperig.
Voeg de overige ingrediënten toe en meng het geheel al roerend door elkaar.
Verwarm alles goed en serveer direct.

Gebakken maïs met courgettes

(Mexico)

2 eetlepels olie
1/2 fijngehakte ui
1 rode paprika, in reepjes
4 eetlepels fijngehakte koriander
1 groene chilipeper in dunne reepjes
350 gr maïs
2 courgettes in rondjes
1 verbrokkeld blokje kippenbouillon
1/4 theelepel versgemalen zwarte peper

Verhit de olie in een bakpan en bak de uien, paprika, koriander en chilipeper 3 minuten.

Roer er de maïs, de courgettes en het bouillonblokje door.

Doe een deksel op de pan en laat 5 minuten pruttelen.

Haal het deksel eraf en bak 5 minuten, tot de courgettes zacht zijn.

Roer af en toe.

Dien het gerecht warm op, besprenkeld met zwarte peper.

Torta de Calabacita

(courgettetaart)

(Mexico)

120 gr boter + 1 eetlepel voor de ovenschotel

500 gr geraspte courgettes

1 kop rijstmeel (1 kop = inhoud 2.4 dl)

2/3 theelepel bakpoeder

1/2 theelepel zeezout

2 eieren

75 gr suiker

2 1/2 dl crème fraîche, opgeklopt met zeezout en peper

Verhit de oven op 190°C en plaats het rooster in het bovenste deel. Beboter een oven- of een souffléschotel.

Knijp de geraspte courgettes droog in een theedoek en houd dit apart.

Vermeng het rijstmeel met het bakpoeder en het zout en houd dit apart.

Klop de boter romig, meng er dan 1 voor 1 de eieren door en strooi er steeds een beetje rijstmeel door.

Klop er dan het resterende meel, de courgettes en de suiker door.

Giet het mengsel in de ovenschotel en bak tot de taart stevig en bovenop goudgeel is (45-50 minuten).

Bestrijk eventueel met een laag crème fraîche.

Verse maïskorrels met bos-ui en koriander

(2 personen)

2 maïskolven of

1 blikje maïs

3 bosuitjes

1 teentje knoflook

2 eetlepels boter

zout, peper

1 eetlepel fijngeknipte verse koriander

Verwijder de schutbladeren van de maïskolven en snijd met een scherp mes de korrels van de kolven.

Snijd de uitjes in ringetjes en hak het teentje knoflook fijn.

Smelt de boter in een pan en schep er de maïskorrels, de uiringetjes en de knoflook door.

Voeg naar smaak zout en peper toe en smoor de maïs met het deksel op de pan in ± 10 minuten zachtjes gaar en schep er dan de koriander door.

Gevulde maïsbladeren uit Bolivia

Voor dit gerecht kunnen alleen jonge maïsbladeren worden gebruikt. Neem alleen de binnenste bladeren.

10 verse maïskolven of 2 blikjes maïs
2 eetlepels boter
2 gesnipperde uien
1 teentje knoflook
1/2 kop geraspte kaas
2 hardgekookte eieren
zout, peper, paprikapoeder

Haal de maïs met een scherp, stevig mes van de kolven en pureer hem in de mixer.
Kruid de massa met zout, peper en paprikapoeder.

Smelt de boter in een braadpan en breng de maïsbroodje daarin onder voortdurend roeren aan de kook.

Maak dan een farce van de even aangebraden uien, paprikapoeder, de knoflook, de geraspte kaas, de hardgekookte eieren, zout en peper en vermeng die met de maïs.
Leg de maïsbladeren dakpansgewijs op elkaar, schep de massa erop en bind de bladeren goed dicht.

Kook de maïsbladbundel in zout water tot het blad zacht is geworden.

Locro (Boliviaanse groenteschotel)

2 eetlepels boter
2 gesnipperde uien
2 teentjes knoflook of 1 theelepel knoflookzout
2 eetlepels tomatenpuree
1 liter water of bouillon
1 blikje maïs
1 kopje kikkererwten uit blik
4 geschild, in blokjes gesneden aardappelen
1 kopje pompoenblokjes
1/2 kop rauwe rijst
zout, peper, paprikapoeder

Fruit de uien en de knoflook in de boter aan.

Doe er de tomatenpuree, het water of de bouillon, de rijst en de aardappelen bij en voeg, als de rijst bijna gaar is, ook de maïs, de pompoen en de erwten toe.

Laat nog heel even koken.

Groentetaart

1 schoongemaakte en in reepjes gesneden rode paprika
1 schoongemaakte en in reepjes gesneden groene paprika
zout
400 gr diepvries bladerdeeg
250 gr gare doperwtjes (uit blik)
250 gr maïskorrels uit blik, uitgelekt
2 eieren
50 gr geraspte Parmezaanse kaas

Kook de reepjes rode en groene paprika in een pan met wat water en zout 10 minuten. Laat de groente goed uitlekken. Laat het bladerdeeg ontdooien en rol het uit tot een dunne lap.

Bekleed met de bladerdeeglap de bodem en zijkant van een bevochtigde springvorm met een diameter van ± 25 cm. Leg laag om laag rode en groene paprika, doperwtjes en maïs in de vorm. Zorg ervoor dat de bovenste laag uit doperwtjes bestaat.

Klop de eieren los in een kom en roer er de kaas door.

Schenk het mengsel over de groenten in de vorm.

Bak de groentetaart ± 30 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij gaar is en een mooi bruin korstje heeft.

Serveer de groentetaart warm of koud.

Mexicaanse Pompoenstoofpot

1 kg pompoen
1 ui
1 rode paprika
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels gemalen komijn
1 lik rode kidneybeans
1 blikje maïs
tabasco, zout peper

Schil de pompoen en snijd hem in blokjes.

Pel en snipper de ui.

Laat de bonen en de maïs uitlekken.

Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.

Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui aan.

Voeg de pompoen en de paprika toe en bak alles onder regelmatig omscheppen.

Voeg de komijn toe en laat alles in een gesloten pan op laag vuur in 15 minuten gaar worden.

Voeg zo nodig water toe.

Breng op smaak met tabasco, zout en peper.

Lekker met gepofte aardappels.

Groente-taacos

1 kleine ui
200 gr champignons
150 gr courgette
1 kleine groene paprika
4 blaadjes ijsbergsla
1 avocado
citroensap
4-6 taacos
2 eetlepels olie
250 gr kidneybeans (blik, uitgelekt)
100 gr maskorrels (blik, uitgelekt)
1 zakje taco seasoning mix (Casa Fiesta)
2 eetlepels crème fraîche
50 gr geraspte emmentaler kaas

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snipper de ui, snijd de champignons, courgette en paprika in blokjes en snijd de ijsbergsla in reepjes.

Halveer de avocado, snijd hem in plakjes en besprenkel hem met citroensap.

Verwarm de taacos volgens de gebruiksaanwijzing op het pak. Verhit in een braadpan de olie. Roerbak de ui, courgette, paprika, kidneybeans en maïskorrels ± 5 minuten.

Roer de tacomix en crème fraîche erdoor.

Vul de taacos met het groentemengsel en garneer met kaas, sla en avocado.

Chili sin carne orginale

4 tomaten
1 groene paprika
1 pot witte bonen
1 grote ui
1 teentje knoflook
3 eetlepels olie
1 laurierblad
1 theelepel suiker
1 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel oregano
2 eetlepels azijn
gemalen zwarte peper
zout

Maak de tomaten en paprika's schoon en snijd ze in stukjes. Laat de witte bonen uitlekken. Pel de ui en de knoflook. Snijd de ui in ringen en hak het teentje knoflook fijn.

Verhit voor de saus 1 eetlepel olie en fruit hierin de knoflook $\pm$ 1 minuut. Voeg de tomaten toe en bak ze $\pm$ 5 minuten mee. Voeg het laurierblad, de suiker en chilipoeder toe en laat de saus $\pm$ 10 minuten zachtjes koken. Roer zo nu en dan.

Verhit intussen de rest van de olie in een braadpan en fruit hierin de ui en paprika $\pm$ 2 minuten. Voeg de bonen en de oregano toe en bak deze al omscheppend $\pm$ 3 minuten mee. Roer de azijn erdoor en breng op smaak met de gemalen peper en zout.

Neem het laurierblad uit de tomatensaus en serveer de bonen met de saus.

Aardappelen met Kaas-pepersaus

750 gr schoongewassen aardappelen

250 gr in blokken gesneden witte meikaas

2 dl slagroom

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden groene peper

1 theelepel kurkuma

zout

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en in ringen gesneden ui

enkele zwarte olijven

Kook de aardappelen in de schil in een pan water in $\pm$ 20 minuten gaar. Giet ze af, pel ze en snijd ze in plakken. Leg de plakken aardappel op een schaal en houd ze warm. Pureer de kaas met de slagroom, de stukken groene peper, de kurkuma en wat zout in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Verhit de olie in een pan. Voeg de kaaspuree toe en roer van het geheel bij matige hitte een gladde, romige saus.

Schenk de warme saus over de warm gehouden plakken aardappel en garneer het gerecht met de ringen ui en de olijven.

Aardappelen met kaas-peper-walnootsaus

750 gr schoongeborstelde aardappelen

5 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

2 uitgeperste teentjes knoflook

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en in stukken gesneden rode peper

100 gr in blokjes gesneden witte meikaas

100 gr gemalen walnoten

2 dl melk

3 gepelde en overlans gehalveerde hardgekookte eieren
enkele zwarte olijven

Kook de aardappelen in de schil in een pan water in ± 20 minuten gaar. Giet ze af, pel ze en snijd ze in flinke blokken. Leg de blokken aardappel op een schaal en houd ze warm.

Verhit 2 eetlepels van de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten. Pureer het gefruite uimengsel met de stukken rode peper, de blokjes kaas, de gemalen walnoten, de melk en de rest van de olie in een foodprocessor of andere keukenmachine.

Schenk de saus over de warm gehouden blokken aardappel en garneer het gerecht met de gehalveerde eieren en wat zwarte olijven.

Aardappel-kaaskoekjes

750 gr geschilde aardappelen
zout, peper
50 gr boter
2 schoongemaakte en kleingesneden uien
250 gr grofgeraspte belegen kaas
1 dl olijf- of zonnebloemolie

Kook de aardappelen in een pan water met wat zout in ± 20 minuten gaar. Giet ze af en pureer ze in een foodprocessor of stamp ze fijn met een pureestamper.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien ± 5 minuten tot ze zacht, maar niet bruin zijn. Voeg de gefruite uien en de geraspte kaas aan de aardappelpuree toe en roer alles goed dooreen. Vorm van het pureemengsel 12 platte koekjes.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin de aardappel-kaaskoekjes aan weerskanten mooi bruin.

Serveer de aardappel-kaaskoekjes warm.

Southern smothered potatoes

(gestoofde zoete aardappelen uit Virginia)

750 gr zoete aardappelen
6 lente-uitjes
1 teentje knoflook
1 stengel bleekselderij met blad
50 gr boter
1 eetlepel paprikapoeder
1 theelepel zout
1 theelepel zwarte peper

1 theelepel mosterdpoeder
1 theelepel gedroogde basilicum
5 dl kippenbouillon

Schil de aardappelen, was ze, dip ze droog en snijd ze in plakjes.

Snijd de uitjes in stukjes en snipper de knoflook fijn.

Verwijder de draden van de selderij, was de stengel en snijd hem in boogjes.

Verhit de boter in een braadpan en schep er de aardappelen met de uitjes, de knoflook, de selderij en de kruiden door.

Laat dit zonder deksel op middelhoog vuur 10 minuten bakken (maak telkens het aanbaksel van de bodem los).

Schenk de bouillon erop en verwarm het gerecht, als alle aanbaksels van de bodem zijn losgemaakt, met het deksel op de pan op laag vuur ± 50 minuten tot de aardappelen gaar zijn.

Schep af en toe om.

Mexicaanse Quorn op een bedje van ijsbergsla

Quorn is een vers produkt van plantaardige oorsprong. Het lijkt wat structuur en mogelijkheden betreft het meest op vlees. Quorn bevat nauwelijks vet en helemaal geen cholesterol. Quorn levert 85 kcal per 100 gr en is rijk aan eiwitten en voedingsvezels. Het belangrijkste bestanddeel van Quorn is een paddestoelachtig plantje: *fusarium graminearum*. Dit plantje wordt gegist op een vergelijkbare manier als yoghurt en kaas.

Quorn is te koop in tweepersoons-verpakkingen: als basis-ingrediënt (stukjes of fijngehakt), of als half kant-en-klaar produkt in de smaken Oosterse en Chinese Quorn.

350 gr Quorn
4 eetlepels Mexicaanse kruidenmix
1 eetlepel olie
2 grote gesnipperde uien
1 rode paprika in stukjes
1 blikje maïskorrels (300 gr)
2 dl gekruide tomatensaus (Sugocasa van Grand'Italia)
zout, peper
1 krop ijsbergsla in reepjes

Bestrooi de Quorn met de Mexicaanse kruidenmix.

Verhit de olie en bak de Quorn ± 3 minuten al omscheppend.

Voeg de ui, paprika en maïs toe en bak ze ± 2 minuten al omscheppend mee.

Voeg de tomatensaus toe en laat alles ± 5 minuten zachtjes stoven.

Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de ijsbergsla over 2 borden en schep de Quornmassa erop.

Lekker met tacoschelpen.

Bonenschotel met spek en stroop

Een stevig gerecht uit de pionierstijd van de Verenigde Staten en Canada.

Men dronk er toen zwarte koffie met suiker bij.

Een glas bier smaakt echter minstens zo goed.

500 gr witte bonen

250 gr doorregen spek

1 eetlepel tomatenketchup

1/2 kopje stroop

3 theelepels scherpe mosterd

2 eetlepels wijnazijn

1 eetlepel zachte paprikapoeder

1 ui

1 mespunt cayennepeper

zout

Week de bonen een nacht in ruim koud water.

Kook ze in het weekwater met wat zout 45 minuten, laat ze dan uitlekken in een zeef; vang het kooknat op.

Snijd intussen het spek in plakken.

Leg de helft in een vuurvaste vorm.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Roer 2 kopjes kooknat, de ketchup, de stroop, de mosterd, de azijn en het paprikapoeder tot een saus.

Schil de ui, hak die fijn, en roer hem door de saus.

Voeg de cayennepeper toe.

Schep de bonen in de vuurvaste vorm op het spek en giet de saus erover.

Leg de rest van het spek erop.

Bak het gerecht 40 minuten in de oven op de tweede richel van onderen.

Best in the west baked beans

(bonen-ovenshotel)

(4-6 personen)

2 blikken rode kidneybonen (uitlekgewicht 255 gr)

2 blikken witte bonen (uitlekgewicht 255 gr)

1 eetlepel olie

150 gr dunne plakjes bacon

1 fijngesnipperde ui

500 gr rundergehakt

4 eetlepels tomatenketchup

2-3 eetlepels melassestroop (reformwinkel)
2 eetlepels mosterd
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
1 theelepel milde kerrie

Verwarm de oven voor op 180°C.

Spoel de bonen af en laat ze uitlekken.

Bak in de olie de plakjes bacon knapperig en schep ze uit de pan.

Bak de ui ± 8 minuten zachtjes en schep hem uit de pan.

Bak het gehakt in het bakvet in 5-10 minuten rul.

Doe er de ui, ketchup, stroop, mosterd, chilipoeder, zout, kerrie en de bonen bij.

Schep om, doe alles over in een ovenschaal en verdeel er de bacon over.

Dek af met aluminiumfolie en bak het gerecht in het midden van de oven ± 1 uur, schep af en toe om (voeg zonodig een beetje water toe).

Ook lekker met bruine bonen, Italiaanse grote witte bonen of kapucijners.

Witte bonenschotel met maïs en pompoen

500 gr witte bonen
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 eetlepels paprikapoeder
3 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
1/2 theelepel gedroogde oregano
500 gr schoongemaakte en in kleine blokjes gesneden pompoen
150 gr maïskorrels uit blik, uitgelekt
zout, peper

Week de witte bonen een nachtje in een pan met ruim koud water. Kook de witte bonen in ± 1 uur in het weekwater gaar. Laat de bonen uitlekken en vang het kookvocht op.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten. Roer de paprika door de gefruite ui. Voeg de stukjes tomaat en de oregano toe. Draai de hittebron laag en laat het mengsel onder nu en dan doorroeren ± 10 minuten zachtjes sudderen tot een vrij dikke saus is ontstaan.

Vermeng de uitgelekte witte bonen in een pan met de tomatensaus, de blokjes pompoen en zoveel van het opgevangen kookvocht van de witte bonen dat alles net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles 15 minuten zachtjes koken tot de blokjes pompoen volkomen gaar zijn. Voeg de maïskorrels toe, maak het geheel op smaak met wat zout en peper en laat het gerecht nog 5 minuten zachtjes doorkoken.

Serveer de bonenschotel in soepborden.

Frijoles borrachos

(dronken bonen)

(Mexico)

(6 personen)

225 gr gedroogde bonen

1 varkenshammetje

225 gr varkensschouder, aan één stuk

1 teentje knoflook

1 theelepel zout

1 theelepel suiker

2 eetlepels olie

100 gr spekblokjes

100 gr chorizo in schijfjes

1/2 fijngehakte ui

2 groene chili's

4 gehakte tomaten

4 eetlepels gehakte verse koriander

3 1/2 dl bier

Was de bonen, doe ze in een grote pan en laat ze een nacht weken. Voeg dan het varkensvlees en de knoflook toe, doe een deksel op de pan en laat 3 uur sudderen. Voeg de suiker en het zout toe en haal de mergpijp en het hammetje eruit. Snijd het varkensvlees in blokjes en doe het terug in de pan.

Verhit de olie en bak er het spek en de chorizo knapperig in.

Voeg dan de resterende ingrediënten toe, behalve het bier.

Laat 5 minuten sudderen en giet dit mengsel dan bij de bonen, samen met het bier.

Laat zonder deksel sudderen tot de bonen het vocht hebben geabsorbeerd.

Het geheel mag niet te droog zijn.

Kruidige zwarte bonen

500 gr zwarte bonen

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

2 schoongemaakte en kleingesneden uien

4 uitgeperste teentjes knoflook

1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden rode paprika

1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper

1 theelepel gemalen komijn

1 eetlepel suiker

zout

Week de zwarte bonen 4 uur in een pan met ruim koud water. Kook de bonen in het weekwater in ± 2 uur gaar.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de kleingesneden uien en de

uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten. Voeg de stukjes paprika, de fijngehakte rode peper en de komijn toe. Fruit alles onder regelmatig omscheppen 2 minuten. Voeg het mengsel met de suiker en wat zout toe aan de bonen en laat alles zonder deksel op de pan 20 minuten zachtjes koken tot het gerecht vrij droog is.

Mexicaanse bonen

450 gr gedroogde zwarte of rode bonen
2 teentjes knoflook
2 theelepels suiker
2 eetlepels olie
1 gehakte ui
2 groene chili's

Was de bonen verscheidene keren, bedek ze met water en laat ze 1 nacht weken.

Doe ze in een pan water, voeg de knoflook toe en breng aan de kook. Bedek de pan half en laat 3 uur koken, tot de bonen zeer zacht zijn. Voeg regelmatig kokend water toe.

Voeg de suiker toe en laat 10 minuten sudderen.

Maak de olie warm en bak de ui goudbruin. voeg de olie, ui en chili's bij de bonen en laat 15 minuten sudderen of tot het bonenvocht indikt.

U kunt enkele bonen tegen de wand van de pan prakken om dit proces te versnellen.

Dien warm op.

Gebakken Mexicaanse bonen

gekookte mexicaanse bonen
2 eetlepels olie
1 gehakte ui

Maak de olie warm en bak de ui goed bruin; verwijder hem dan, voeg de bonen toe en warm ze op een middelhoog vuur op, terwijl u ze met een aardappelstamper fijn prakt.

Garneer met de gehakte ui.

Linzen met ananas

350 gr linzen
200 gr in blokjes gesneden ontbijtspek
2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 schoongemaakte en kleingesneden uien

1 uitgeperst teentje knoflook
mespuntje gedroogde tijm
zout, peper
± 5 dl water

4 eetlepels tomatenketchup

350 gr in kleine blokjes gesneden verse ananas of ananasblokjes uit blik

Week de linzen 3 uur in een pan met ruim koud water.

Bak de blokjes spek uit in een pan tot ze bruin en knapperig zijn.

Voeg de olie toe en laat deze heet worden. Fruit de kleingesneden uien en het uitgeperste teentje knoflook 3 minuten in het olie-spekmengsel.

Giet de geweekte linzen af.

Voeg de linzen, de tijm, wat zout en peper en zoveel water toe dat alles net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de linzen onder af en toe doorroeren ± 1 uur zachtjes koken tot ze gaar zijn.

Giet de linzen af.

Roer de tomatenketchup en de blokjes ananas door de linzen en laat het gerecht bij weinig hitte door en door warm worden.

Kokosrijst

5 dl water

250 gr rijst

25 gr santen

zout

50 gr kokos

Breng het water met de santen en het zout in een pan aan de kook. Roer alles goed dooreen tot de santen volledig is opgelost.

Voeg de rijst toe. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de rijst 20 minuten zachtjes koken tot hij gaar en droog is.

Roer de kokos door de warme rijst en serveer het gerecht onmiddellijk.

Tomatenrijst

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 schoongemaakte en kleingesneden ui

1 uitgeperst teentje knoflook

250 gr rijst

4 eetlepels tomatenpuree

5 dl water

zout

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje

knoflook 3 minuten. Voeg de rijst toe en fruit deze onder voortdurend omscheppen 2 minuten mee. Voeg de tomatenpuree, het water en wat zout toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de rijst ± 20 minuten zachtjes koken tot hij gaar en droog is.

Mexicaanse rijst I

200 gr gesnipperde ui
200 gr gesneden groene paprika
100 gr boter
500 gr gekookte rijst
4 gesnipperde groene chili's of griekse pepers
1/4 liter zure room
200 gr geraspte pittige kaas
250 gr zachte witte kaas

Fruit de uien en paprika in de boter tot ze gaar zijn. Voeg de rijst toe, gevolgd door de chilipepers, zure room en kaas.

Breng het geheel over in een ovenvaste schaal en verhit deze 30 minuten op 175°C. Voeg eventueel 10 minuten voor het einde nog wat kaas toe.

Mexicaanse rijst II

1 zakje kruidenmix voor Mexicaanse rijst
2 eetlepels olie
250 gr rijst
2 dl gepureerde tomaten
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Wel de kruidenmix in 2 dl water.

Bak de rijst in de olie tot de korrels gaan glanzen.

Voeg de kruidenmix en de gepureerde tomaten toe.

Breng alles aan de kook en laat de rijst met het deksel op de pan ± 20 minuten zachtjes koken.

Neem de pan van het vuur en laat de rijst nog ± 10 minuten staan.

Strooi de peterselie erover.

Rijst met bonen en worst

400 gr witte en wilde rijst
2 rode uien
1 teentje knoflook

200 gr hamlappen
1 groene paprika
2 eetlepels zonnebloemolie
1/2 literblik gepelde tomaten
1 theelepel oregano
een scheutje rode wijn
1 blikje kidneybonen in chilisaus
100 chorizo
2 eetlepels geknipte koriander

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd hem eventueel warm.

Snijd de uien overlangs in partjes, hak de knoflook fijn, snijd het vlees in dobbelsteentjes en de paprika in stukjes.

Fruit de ui en de knoflook in de olie goudgeel en braad dan het vlees rondom aan.

Voeg de paprika, de uitgelekte en kleiner gesneden tomaten, de oregano en de wijn toe en laat alles 20 minuten sudderen.

Warm de bonen de laatste 5 minuten mee en maak op smaak met zout en versgemalen peper.

Doe de rijst over in een verwarmde schaal en schep er de saus over.

Garneer met halve plakjes chorizo en de koriander.

Gallo Pinto

(Costaricaans rijstgerecht)

150 gr witte rijst
zout, peper
100 gr gerookt spek in blokjes
2 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
1 gesnipperd teentje knoflook
1 rode en 1 groene paprika in blokjes
2 gesnipperde Spaanse pepertjes, zaadjes verwijderd
1 bos fijngehakte lente-ui
1 blik kidneybeans of zwarte bonen (inh. 400 gr), afgespoeld

Kook de rijst in ruim kokend water met zout in $\pm$ 20 minuten gaar.

Bak het spek in een droge koekenpan zachtjes uit en neem het uit de pan.

Verhit de olie in dezelfde pan en bak de ui, de knoflook, de paprika, de Spaanse peper en de lente-ui daarin $\pm$ 5 minuten.

Verwarm de bonen op matig vuur.

Vermeng de bonen, de rijst, het paprikamengsel en de spekjes en breng op smaak met zout en peper.

Geef er een pittige komkommersalade bij: Meng plakjes komkommer met limoensap,

fijngehakte Spaanse peper, munt, knoflook, zout en peper en laat dit ± 1 uur intrekken.

Pasta met zongedroogde tomaten en chilipepers

(2 personen)

4 eetlepels gesnipperde sjalotjes

2 tenen knoflook

2 eetlepels koudgeperste olijfolie

15 gr boter

5 eetlepels fijngehakte zongedroogde tomaten in olie, uitgelekt

2-4 eetlepels ingemaakte chilipepers (jalapeño, chipotle of naar keuze)

zout

250 gr in stukken gebroken lasagnevellen of een andere brede pasta soort

2 eetlepels fijngehakte verse peterselie

versgeraspte Parmezaanse kaas

Verhit de olie en de boter in een koekenpan en roerbak de sjalot en de knoflook hierin op matig vuur ± 5 minuten.

Voeg de tomaten, de jalapeños en wat zout toe en laat ± 15 minuten zachtjes bakken.

Kook de pasta onder regelmatig roeren in een ruime pan kokend gezouten water beetgaar.

Laat de pasta uitlekken en schep hem met de peterselie door het tomatenmengsel in de koekenpan.

Schep alles goed om en serveer direct.

Geef er de Parmezaanse kaas apart bij.

Serveer met een tomaten- en/of komkommersalade en stokbrood.

Tip: Jalapeño chilipepers, oorspronkelijk afkomstig uit Mexico, zijn in blik of pot verkrijgbaar bij delicatessenwinkels of oosterse toko's. Chipotle chilipepers zijn droog gerookte jalapeños en ook in blik verkrijgbaar, soms in een saus die de intense rooksmak van de pepers heeft opgenomen. Als u deze pikante lekkernijen niet kunt krijgen, kunt u ze vervangen door ingemaakte chilipepers die u op de markt of bij de Turkse slager kunt vinden.

Bijgerechten

Zure room enchilada

2 koppen zure room

1 kop gesnipperde sjalotjes

1/2 theelepel komijn
4 koppen geraspte pittige kaas
1 pot enchiladasaus (of aangemaakt uit een pakje)
12 tarwe tortilla's

Vermaal de zure room, sjalotjes en 1 kop geraspte kaas in een blender.
Verhit de tortilla's in olie en doop ze vervolgens in de enchiladasaus.
Vul de tortilla's met het zure roommengsel en leg ze in een niet ingevette ovenschaal.
Voeg hieraan nog wat enchiladasaus en de rest van de kaas toe.
Verhit de tortilla's 20 minuten in de op 190°C voorverwarmde oven.

Chili pellenos

8 groene chilipepers of griekse pepers in reepjes
700 gr geraspte zachte witte kaas
4 licht geslagen eieren
1/2 kop melk
2 dl salsa (zie bij 'chili salsa')
1 theelepel zout
1/2 theelepel peper
1/2 theelepel mosterd

Spread de helft van de reepjes chilipepers uit in een ingevette ovenschaal en verdeel hierover de helft van de geraspte kaas.
Hierover gaat de rest van de pepers en vervolgens de rest van de geraspte kaas.
Meng de eieren, melk, zout, peper en mosterd en schenk dit over de chili's en kaas.
Verhit het gerecht 30-35 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.
Voeg 15 minuten voor het einde de salsa toe.

Braziliaans uiengerecht

300 gr uien
zout
2 1/2 dl melk
1 ei
1 blikje tomatenpuree
paprika- en of kerriepoeder
nootmuskaat
gehakte peterselie
peper
5 beschuiten
250 gr beleggen kaas

Maak de uien schoon, snijd ze in schijfjes, kook ze gaar in een laagje water met zout

en laat ze uitlekken.

Klop de melk met het ei, de tomatenpuree, zout en de kruiden erdoor. Week de beschuiten in dit mengsel.

Leg de in plakken gesneden kaas, de uien en de geweekte beschuiten in afwisselende lagen in een beboterde vuurvaste schotel; eindig met een laag geweekte beschuit.

Garneer het gerecht met enkele reepjes kaas en bak het in het midden van een op 175°C voorverwarmde oven in ± 40 minuten gaar.

Peineta

(Zuidamerikaans bloembrood)

15 gr verse gist of 3/4 zakje gedroogde gist

1 eetlepel suiker

350 gr meel van harde tarwe (Italiaanse specialiteitenwinkel)

zout

0,4-0,5 dl handwarme melk

25 gr gesmolten spekvet of boter

1 losgeklopt ei

Los de gist en de suiker in 1 1/4 dl handwarm water op en zet het ± 10 minuten op een warme plek weg.

Zeef boven een kom het meel met 1 theelepel zout, maak een kuiltje in het midden en schenk er het gistmengsel, de melk, het spekvet en het ei in.

Meng alles tot een samenhangende deegbal ontstaat en kneed die in ± 10 minuten met de handen tot een elastisch deeg.

Leg het deeg in een met olie ingevette kom en besprenkel het met enkele druppels water.

Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg op een warme plek 1 uur rijzen tot het volume is verdubbeld.

Kneed het deeg nogmaals en rol het uit tot een plat rond brood van 2 cm dik en 24 cm doorsnede.

Leg het brood op een met bloem bestoven bakplaat en maak langs de rand om de 2 cm een snede van 2 cm lang.

Dek het brood met een doek af en laat het op een warme plek nogmaals ± 20 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C en bak het brood in het midden van de oven in ± 30 minuten goudbruin.

Schakel de oven na 15 minuten terug naar 175°C.

Laat het brood op een rooster afkoelen en bestuif het met wat meel.

Amerikaanse gebakken boterhammen

± 150 gr pindakaas
8 plakjes magere bacon
8 boterhammen
2 bananen
2 eieren
1 dl melk
50 gr boter

Bak de bacon in een droge koekenpan krokant, roer de bacon door de pindakaas en bestrijk er de boterhammen mee.

Pel de bananen, snijd ze in plakjes, verdeel die over 4 besmeerde boterhammen en leg de andere boterhammen erop.

Klop de eieren los met de melk, wentel de dubbele boterhammen erdoor bak die in een koekenpan in de boter in ± 10 minuten aan beide kanten goudbruin.

Basilicumstokbrood

(6-8 personen)

1 bosje fijngehakte basilicum
zout
± 125 gr zachte roomboter
1 groot stokbrood

Roer de basilicum en 1/2 theelepel zout door de boter.

Snijd de bovenkant van het stokbrood elke ± 2 cm zo diep mogelijk in en smeer de basilicumboter ertussen.

Wikkel het stokbrood in aluminiumfolie en rooster het op de barbecue ± 10 minuten.

Chilipinda's

(Mexico)

250 gr ongezouten kingsize pinda's
4 kleine teentjes knoflook
2 eetlepels olie
1 á 2 theelepels chilipoeder

Halveer de teentjes knoflook.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de pinda's met de stukjes knoflook hierin al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg de chilipoeder toe en bak het mengsel al omscheppend nog ± 2 minuten.

Laat de chilipinda's voor het serveren afkoelen.

Tip: de hoeveelheden knoflook en chilipoeder kunt u naar smaak aanpassen.

Probeer als variatie ook eens Mexicaanse kruiden in plaats van chilipoeder.

Creoolse rijst

(2 personen)

1 rode ui
3 stengels bleekselderij
6 takjes peterselie
2 eetlepels olie
150 gr langkorrelrijst (Uncle Ben's)
1 kippenbouillontablet
versgemalen zwarte peper

Pel en snipper de ui, snijd de bleekselderij in stukjes en snip de peterselie fijn.

Verhit de olie in een braadpan en bak de ui en de bleekselderij ± 3 minuten.

Schep de rijst erdoor en bak hem even mee.

Verkruimel het bouillontablet erboven, voeg 2 1/2 dl water toe, breng het aan de kook en kook de rijst in ± 20 minuten gaar.

Breng op smaak met peper en strooi er de peterselie over.

Mie met sesamdressing

(6-8 personen)

500 gr mienestjes
2 theelepels geroosterde sesamzaadjes

Voor de dressing:

2 eetlepels sesamolie
3 eetlepels tahin (sesampasta)
3 eetlepels Chinese sojasaus
2 eetlepels bouillon (van tablet)
1 theelepel suiker
1 eetlepel olie
3 fijngehakte sjalotjes
1 uitgeperst teentje knoflook
een paar druppels tabasco

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat ze afkoelen.

Vermeng alle ingrediënten voor de dressing en schep de dressing door de afgekoelde mie.

Bestrooi de mie vlak voor het serveren met de sesamzaadjes.

Maïsbroodjes

(10 stuks)

170 gr maïsmeel
50 gr Amerikaans bloem
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel zuiveringszout (dubbelkoolzure soda)
1 theelepel zout
1 eetlepel suiker
2 eieren
3 dl karnemelk
3 theelepels gesmolten boter

Vet vormpjes goed in met boter en verwarm de oven voor op 220°C.

Vermeng de droge en de niet-droge ingrediënten eerst apart en dan samen.

Giet het deeg in de vormpjes en zet die 20-30 minuten in de oven tot ze donkerbruin zijn.

Laat ze nog 5 minuten in de oven staan en serveer ze dan met boter.

Nagerechten en gebak

Peruviaanse vruchtencompôte

1 liter water
350 gr suiker
een stukje pijpkaneeel van ± 2 cm
4 kruidnagels
1 schoongemaakte en in blokjes gesneden ananas
2 geschilde, van de klokhuizen ontdane en in partjes gesneden appels
2 geschilde, van de klokhuizen ontdane en in partjes gesneden stevige peren
2 schoongemaakte en in stukjes gesneden perziken
500 gr ontpitte kersen
250 gr zwarte bessen
250 gr gedroogde abrikozen
250 gr gedroogde perziken
4 eetlepels maïzena
6 eetlepels citroensap

Breng het water met de suiker, het pijpje kaneeel en de kruidnagels onder regelmatig roeren in een pan aan de kook. Voeg alle vruchten toe. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles 20 minuten zachtjes koken. Verwijder het pijpje kaneeel en de kruidnagels.

Maak de maïzena in een kommetje aan met het citroensap en een scheutje water. Roer

het mengsel door de vruchtencompôte tot een gebonden geheel is ontstaan. Laat de compôte nog 3 minuten zachtjes doorkoken.

Doe de vruchtencompôte in een schaal en laat hem voor het serveren door en door koud worden.

Avocadocrème

3 rijpe avocado's

4 eetlepels citroensap

2 dl slagroom

50 gr suiker

Snijd de avocado's overlans doormidden en verwijder de pitten. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de schillen. Pureer het vruchtvlees met het citroensap, de slagroom en de suiker in een foodprocessor of andere keukenmachine tot een smeuïge crème.

Verdeel de crème over vier glazen schaaltjes en laat het nagerecht in de koelkast door en door koud worden.

Mangosorbet

(Mexico)

500 gr vruchtvlees van rijpe mango's

150 gr geleisuiker

1 dl water

Pureer het vruchtvlees in de keukenmachine.

Breng de geleisuiker met het water en de helft van de mango aan de kook en laat het ± 4 minuten borrelend koken.

Meng de rest van de mango erdoor.

Laat het mengsel afkoelen.

Schenk het in een ijsmachine en draai er volgens de bereidingswijze van de machine ijs van of zet het mengsel in de diepvries en laat het in enkele uren bevriezen.

Werk het ijs elke ± 30 minuten met een vork goed door.

Laat het ijs niet te hard worden.

Lepel het in glazen en laat het iets zachter worden.

Serveer het als dessert of fris tussendoortje.

In boter gebakken bakbanaan met room

3 1/2 dl dikke room* of crème fraîche

75 gr noten (pecan- of walnoten, geschaafde amandelen of pijnboompitten)
3 middelgrote bakbananen
4 eetlepels ongezouten boter
3/4 dl bruine rum
1/2 theelepel kaneelpoeder
3 eetlepels suiker

Roer de room of crème fraîche in een kom glad en bewaar hem afgedekt in de koelkast.

Rooster de noten in de op 170°C voorverwarmde oven of in een droge koekenpan mooi goudbruin en laat ze op keukenpapier afkoelen.

Pel de bakbananen en snijd ze schuin in plakken van ± 6 mm dikte.

Verhit de boter vlak voor het serveren in een grote (diameter 30 cm) koekenpan op een vrij laag vuur en leg de plakken bakbanaan naast elkaar in de pan.

Bak de plakken 3-5 minuten per kant tot ze rondom mooi goudbruin zijn (als de pan niet groot genoeg is, kunt u ze in twee porties bakken; houd het eerste portie dan in de oven warm, terwijl u het tweede portie bakt).

Leg de gebakken banaanplakken op een voorverwarmde schaal.

Zet de koekenpan weer op het vuur, voeg de rum, de kaneel en de suiker toe en verhit het geheel tot de suiker is opgelost en het mengsel stroperig is (desgewenst kunt u de rum aansteken om de alcohol te laten verbranden).

Giet het rumstroopje over de bakbananen, bestrooi het geheel met de geroosterde noten en serveer direct.

Geef de room er apart bij.

* Room:

Voor 1/4 liter:

1/4 liter slagroom

2 eetlepels karnemelk

Giet de room in een kleine steelpan en verwarm hem op laag vuur tot lichaamstemperatuur (niet warmer).

Roer de karnemelk erdoor en giet het mengsel in een glazen pot.

Leg het deksel op de pot, maar schroef het niet dicht en zet de pot op een warme plaats (25-30°C).

Laat de room zo 12- 24 uur staan tot de room zichtbaar dikker is geworden.

Roer de room voorzichtig om, schroef het deksel op de pot en zet de room minstens 4 uur in de koelkast om hem door en door koud te laten worden en nog iets te laten indikken.

Chocolade-cashewnoten-mousse

50 gr in stukjes gebroken bittere chocolade

100 gr suiker

5 eieren

100 gr gemalen cashewnoten
2 dl slagroom

Doe de stukjes chocolade in een kom. Plaats de kom in een pan water dat tegen de kook aan wordt gehouden en laat de chocolade smelten. Voeg de suiker toe en laat deze onder voortdurend roeren smelten. Neem de kom uit de pan.

Splits de eieren. Roer de eidooiers één voor één door het chocolade- mengsel. Roer de gemalen noten door het mengsel. Sla de slagroom en de eiwitten in aparte kommen stijf. Schep eerst de slagroom en tenslotte de stijfgeslagen eiwitten door het chocolade-nootmengsel.

Verdeel de mousse over glazen schaalpjes en laat het nagerecht in de koelkast opstijven en door en door koud worden.

Kokospudding

5 dl melk
250 gr suiker
5 eieren
350 gr kokos
1 theelepel amandelessence

Breng de melk met de suiker bij matige hitte en onder regelmatig roeren in een pan aan de kook. Draai de hittebron laag en laat het melkmengsel 15 minuten zachtjes koken tot een enigszins gebonden geheel is ontstaan. Neem de pan van de hittebron af.

Klop de eieren los in een kom. Roer de losgeklopte eieren, de kokos en de amandelessence door het melkmengsel. Schenk het mengsel in een ovenvaste schaal. Dek de schaal af.

Bak de pudding ± 1 uur in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij stevig is. Laat de kokospudding voor het serveren volledig afkoelen.

Pompoenpudding

4 eieren
2 dl koffieroom
600 gr gepureerde of fijngeprakte pompoen
125 gr suiker
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kaneel
mespuntje nagelgruis

Klop de eieren los in een kom. Voeg de koffieroom, de gepureerde pompoen, de suiker, het gemberpoeder, de kaneel en het nagelgruis toe en schep alles goed dooreen. Schenk het mengsel in een puddingvorm. Dek de vorm af met

aluminiumfolie.

Bak de pudding $\pm$ 1/2 uur in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij stevig is.

Laat de pompoenpudding voor het serveren volledig afkoelen.

Donkere pudding

500 gr bruine suiker

4 eetlepels water

6 dl melk

2 1/2 dl koffieroom

50 gr gemalen walnoten

Verwarm de bruine suiker met het water onder voortdurend roeren in een pan tot de suiker is opgelost.

Breng de melk met de koffieroom in een andere pan tot net aan de kook.

Roer het melk-roommengsel door de opgeloste suiker. Draai de hittebron laag en laat het puddingmengsel onder regelmatig doorroeren $\pm$ 1 uur zachtjes koken tot het dik is.

Schenk het puddingmengsel in een schaal en laat de pudding voor het serveren volledig afkoelen.

Marquesa de chocolate

(Mexico)

50 gr suiker

1 eetlepel bloem

4 gescheiden eieren

4 eetlepels melk

50 gr boter

200 gr melkchocolade

1 theelepel vanille

geraspte schil van 1/2 sinaasappel

250 gr geklopte room

100 gr hazelnoten

Combineer de suiker, het meel en de eierdooiers.

Giet er de melk bij.

Verwarm tot het mengsel zo dik is als dunne mayonaise.

Doe er geleidelijk de boter bij.

Haal van het vuur en voeg er de in stukjes gebroken chocola, de vanille en de sinaasappelschil bij.

Vouw de stijfgeslagen eiwitten in het mengsel.

Giet het in een vorm en laat het minstens 5 uur koelen.

Garneer met slagroom en gehakte hazelnoten.

Bolo di pan

(Antillen)

25 gr boter
8 oude witte boterhammen
2 dl melk
2 eetlepels bloem
1 theelepel bakpoeder
2 theelepels kaneelpoeder
3 eetlepels suiker
1 ei
.5 eetlepel citroensap
4 eetlepels rozijnen
4 eetlepels sukade

Verwarm de oven voor op 200°C en vet 4 ovenvaste schaaltes met wat boter in.

Week de boterhammen in de melk en prak ze met een vork fijn.

Roer de bloem met het bakpoeder, de helft van het kaneelpoeder en 2 eetlepels suiker door elkaar, voeg dit mengsel met het ei, het citroensap, de rozijnen en de sukade aan het broodmengsel toe en roer het goed door.

Verdeel het broodmengsel over de schaaltes, bestrooi het met de rest van de suiker en het kaneelpoeder en verdeel er de rest van de boter over.

Bak de broodtaartjes in de voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

Serveer met een bolletje ijs of een paar parten mango.

Bolo pretoe

(Antillen)

500 gr ontpitte pruimen in stukjes
2 dl kersenlikeur (Cherry Cordial)
225 gr boter
200 gr suiker
200 gr bruine suiker
4 eieren
110 gr bloem
1/2 theelepel kaneelpoeder
1/4 theelepel allspice
1/4 theelepel nootmuskaat
1/4 theelepel foelie
1/4 theelepel kardemom

1 theelepel vanille-essence

Breng de pruimen met de suiker en een bodem water aan de kook en blijf voortdurend roeren tot het mengsel dik wordt.

Voeg hieraan de helft van de kersenlikeur toe en laat het rustig afkoelen.

Klop de boter met de bruine suiker tot room.

Voeg er één voor één de eieren bij, klop na elk ei goed.

Meng de bloem met de specerijen en voeg dit aan het beslag toe.

Meng nu de pruimencompote en de vanille-essence voorzichtig door het beslag.

Giet het beslag over in een beboterd bakblik en zet dat in een op 175°C voorverwarmde oven.

Maak er, als de taart klaar is, gaatjes in en giet daarna de rest van de kersenlikeur over de taart.

Bolo de chocolate

6 eieren

75 gr chocolade in poedervorm (geen cacao)

1 dl warm water

250 gr bloem

200 gr suiker

1 ruime theelepel bakpoeder

zout

1 dl zonnebloemolie

Meng de chocolade met het warme water en laat afkoelen.

Meng de bloem, de suiker, wat zout, het bakpoeder in een grote kom, maak een kuiltje in het midden en doe de olie en de chocolademassa hierin.

Roer alles goed door elkaar.

Splits de eieren en roer de eierdooiers door het deeg.

Klop de eiwitten stijf en voeg ze aan het deeg toe.

Doe het deeg in een springvorm en bak de taart in het midden van de oven eerst 45 minuten op 175°C en daarna 15 minuten op 200°C.

Snijd de taart doormidden en vul hem met chocoladecrème.

Leg de bovenste laag erop en bestrijk het geheel met chocoladecrème.

Ter garnering kunt u er Noten over strooien.

Chocoladecrème

1/2 liter melk

150 gr chocolade

2 eetlepels bloem

suiker naar smaak

1 eetlepel roomboter

de schil en het sap van 1 citroen

Doe de melk en de chocolade in een pan en laat koken.
Voeg de bloem, de boter en de citroen toe en blijf roeren tot een dikke massa is ontstaan.
Voeg tenslotte de suiker toe.

Avocado-ijs

(Cariben, Jamaica) (3-4 personen)

2 eieren
120 gr suiker
3 dl melk
1/4 theelepel vanille
1 rijpe avocado
30 gr suiker
scheutje limoensap

Klop de eieren lichtjes met de suiker op. Maak de melk lauw en voeg die toe. Kook dit mengsel au bain marie, onder voortdurend roeren, tot het aan de lepel blijft hangen.

Laat het afkoelen en voeg de vanille en de met 30 gr suiker en het limoensap fijngeprakte avocado toe..

Meng goed of doe het door de blender.

Vries het in tot het mengsel half bevroren is.

Mix het mengsel en vries het daarna verder in.

Avocado-ijs II

(2 personen)

Schil 1/2 rijpe avocado en pureer hem met 1/2 eetlepel citroensap.

Laat de puree in $\pm$ 10 minuten licht bevroren.

Vermeng 21/2 dl Carte d'Or walnootijs (pak á 1 liter, Ola) met de avocodopuree en zet het nog $\pm$ 30 minuten in de vriezer.

Hak 1/2 zakje walnoten (á 45 gr, Baukje) grof.

Serveer het ijs in bolletjes in glazen met 4 café-noir koekjes (Verkade) en strooi er de gehakte walnoten over.

Chocoladeflan uit Mexico

250 gr pure chocolade
5 eidooiers

75 gr suiker
2 dl slagroom
± 3 eetlepels cacaolikeur
boter om in te vetten
5 eetlepels gemalen kokos (Baukje)

Verwarm de oven voor op 150°C.

Smelt de chocolade au bain-marie en laat hem afkoelen.

Klop de eidooiers met de suiker tot een schuimige massa.

Klop de slagroom lobbij (= halfstijf).

Roer de slagroom en de gesmolten chocolade voorzichtig door het eimengsel en voeg naar smaak likeur toe.

Vet 4 ovenvaste vormpjes in, verdeel het chocolademengsel erover en laat de flans midden in de oven in ± 1 uur gaar worden.

Laat de flans afkoelen en stort ze.

Rooster de kokos in een droge koekenpan goudbruin en garneer hier de flans mee.

Tip: De likeur kunt u door 3 eetlepels sterk gezette koffie vervangen.

Pitch Lake pudding

(Cariben, Trinidad)

120 gr cacao
2 eetlepels oploskoffie
240 gr bruine suiker
5 gescheiden eieren
3 eetlepels donkere rum
snuifje zout
3 dl slagroom

Zet de cacao in een au bain marie.

Los de koffie op in 1,5 dl kokend water, voeg de suiker toe en laat die oplossen.

Giet dit mengsel geleidelijk bij de cacao en kook al roerend 5 minuten op een laag vuur.

Roer er één voor één de eierdooiers door.

Haal de pan van het vuur en roer er de rum door.

Sla de eiwitten met het zout stijf en meng dit door het cacaomengsel.

Giet het in een vorm van 1 liter en laat het verscheidene uren koelen.

Haal de pudding uit de vorm en versier met stijfgeslagen slagroom.

Gateau de patate

(Cariben, Haïti)

1 kg zoete aardappelen
1 grote banaan
60 gr gesmolten en afgekoelde boter
3 geklopte eieren
240 gr suiker
3 dl gevaporiseerde melk
60 gr rozijnen
4 eetlepels stroop
1/4 theelepel gemalen nootmuskaat
1/4 theelepel kaneel
1/2 theelepel vanille

Pel de aardappelen, snijd ze in schijfjes en kook ze in 25 minuten gaar.

Giet ze af en pureer ze.

Pureer de banaan en voeg hem aan de aardappelen toe.

Voeg al roerend de andere ingrediënten toe, giet dit in een beboterde vorm (22 x 10 cm) en bak de cake 1 1/2 uur in het midden van een op 180°C voorverwarmde oven.

Giet wat rum over de cake alvorens hem op te dienen.

Serveer met slagroom die met rum op smaak is gebracht.

Chocoladetaart Montezuma

7 eieren
75 gr griessuiker
100 gr bloem
35 gr cacaopoeder
100 gr fondant chocolade
100 gr poedersuiker
3 dl room

Breek 5 eieren en splits ze.

Klop de eierdooiers, samen met de 2 overgebleven eieren en de suiker tot een luchtig geheel.

Zeef de bloem en spatel die met het cacaopoeder door de eieren.

Vet een bakplaat in met boter, bedek hem met bakpapier en strijk er het biscuitbeslag over uit.

Bak de biscuit 20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Smelt de chocolade in 2 eetlepels water, voeg de poedersuiker en 3 eetlepels water toe en verwarm tot tegen het kookpunt.

Roer de chocoladepasta glad en laat hem volledig afkoelen.

Klop de room stijf en spatel hem door de chocolade.

Houd wat room apart voor de garnering.

Steek uit het biscuitgebak tweemaal 4 ringen van respectievelijk 9, 7, 5 en 3 cm.

Bouw van groot naar klein en aan elkaar geplakt met chocolademousse 2 piramides van het biscuitgebak.

Strijk de randen met behulp van een paletmes gelijkmatig met chocolademousse dicht tot er 2 gave kegels ontstaan.

Bestuif het geheel met cacaopoeder en zet de Montezumataarten op met een kantje versierde borden.

Halveer ze verticaal en serveer ze met een eetlepel ongezoete stijfgeklopte room.

Exotische passievruchtensabayon

1 kiwi

1/2 papaya

1/4 mango

sorbet van passievruchten

Voor de sabayon:

6 eierdooiers

4 eierschaaltjes suiker

6 eierschaaltjes passievruchtensap ($\pm$ 4 passievruchten)

4 eierschaaltjes parelwijn (méthode champenoise)

Gebruik een half eierschaaltje als maat.

Snijd de drie vruchten in stukken en leg ze in een mooi glas of een mooie coupe.

Snijd de passievruchten in tweeën en hol ze uit met een lepel.

Mix het vruchtvlees en passeer het door een fijne puntzeef.

Doe nu de suiker, de eierdooiers, het passievruchtensap en de witte parelwijn in een pannetje met buik (=russe) in een warmwaterbad (=au bain-marie).

Klop de sabayon op tot een vaste massa.

Leg een bolletje passievruchtensorbet op het fruit en giet de sabayon erover.

Sour cream-applepie

(Verenigde Staten)

Voor het deeg:

350 gr bloem

50 gr basterdsuiker

snuf zout

200 gr koude (tot erwtjesgrootte gesneden) boter

5 eetlepels koud appelsap

Voor de vulling:

4-5 appels (liefst gemengde soorten)

1 bekertje zure room

2 eetlepels bloem
1 zakje vanillesuiker
3 eetlepels suiker
3 eetlepels basterdsuiker en gewone suiker (gemengd)
1 theelepel koekkruiden
100 gr gehakte gemengde noten

Kneed een soepel deeg van de bloem, de basterdsuiker, het zout, de boter en het appelsap.

Leg het deeg in folie verpakt 30 minuten koel weg, deel het dan in 2 stukken en rol elk stuk (tussen bakpapier) uit: de ene tot een ronde lap van ± 28 cm, de ander van 24 cm.

Bekleed een met bakpapier beklede taart- of quichevorm van 24 cm met de grootste deeglap en snijd de rand bij.

Schil voor de vulling de appels, boor de klokhuizen uit en snijd ze in heel dunne partjes.

Klop een glad mengsel van de zure room, de bloem, de vanillesuiker en de suiker. Vermeng dit in een kom met de appelpartjes, schik de partjes in de deegvorm en verdeel er de room over.

Bestrooi de roomvulling met een mengsel van de 2 soorten suiker, de koekkruiden en de gehakte noten.

Snijd de tweede deeglap bovenop gelijkmatig naast elkaar in, maar niet in repen en leg hem over de vulling.

Bak de pie 50 minuten bij 180°C, dek eventueel met aluminiumfolie af.

Serveer de pie warm, met Amerikaans (pecan)noten-roomijs.

Karamelflensjes

(Mexico)

1 blikje gesuikerde gecondenseerde melk
25 gr boter
1 dl sinaasappelsap
75 gr fijngehakte walnoten
1 eetlepel tequila of wodka

Voor de flensjes:

50 gr bloem
1 ei
3 dl melk
zout
40 gr boter

Leg het blikje in een pan en schenk er zoveel water op dat het helemaal onder staat. Breng het water aan de kook en laat het 2 á 3 uur zachtjes koken. Vul regelmatig het water bij. Laat het blikje in het water afkoelen. De gecondenseerde

melk is nu een romige karamelsaus geworden.

Klop met de mixer een beslag van de bloem, het ei, de melk en een snufje zout, laat het 1 uur op kamertemperatuur rusten en klop er dan de gesmolten boter door.

Bak van het beslag dunne flensjes in een pan met anti-aanbaklaag.

Vouw ze in vieren.

Smelt voor de saus de boter, voeg de gekarameliseerde, gecondenseerde melk en het sinaasappelsap toe en laat alles goed warm worden.

Leg de flensjes erin en strooi de walnoten erover.

Amerikaanse kwarktaart

200 gr beschuit of boterkoekjes

125 gr zachte roomboter

2-3 eetlepels poedersuiker

voor de vulling:

200 gr Hüttenkäse

400 gr roomkwark

1 dl crème fraîche

2 eetlepels suiker

de geraspte schil van 1 citroen

Voor de granering:

200 gr aardbeien

een paar blaadjes citroenmelisse

Maal de beschuiten of boterkoekjes in de keukenmachine fijn of verkruimel ze tussen 2 lagen plasticfolie met een deegroller.

Roer de roomboter en de poedersuiker tot een crème en roer er de beschuit- of koekkriumbits door.

Bekleed een springvorm van 24 cm doorsnee met het mengsel en druk het met de bolle kant van een eetlepel stevig aan.

Zet de vorm op een koele plaats.

Roer de Hüttenkäse met de kwark en de crème fraîche tot een crème en breng die met de suiker en de citroenrasp op smaak.

Stort de kwarkmassa in de vorm, strijk hem glad en laat de taart 2 uur in de in de koelkast koelen.

Snijd met een nat mes de randen los en verwijder de ring van de springvorm.

Was de aardbeien, snijd ze in plakjes en gebruik die met de citroenmelisse als garnering.

Mexicaanse chocolade-omelet

(1 persoon)

Splits 2 eieren en meng de dooiers met 2 eetlepels suiker en 2 eetlepels cacao.

Klop de eiwitten stijf en voeg ze aan het dooiermengsel toe.

Verhit een beetje boter in een koekenpan en bak de omelet aan de ene kant 2 minuten en aan de andere kant 1 minuut.

Schep er wat crème fraîche op en vouw de omelet dan dubbel.

Bestrooi de omelet tenslotte met wat poedersuiker.

Gele maracuja-droom

4 gele maracuja's (gele passievruchten of 8 mauve)

100 gr suiker

1 dl water

4 geweekte gelatineblaadjes

2 dl opgeklopte room

passoa (maracujalikeur)

boter

1/2 dl opgeklopte slagroom

enkele blaadjes munt

Snijd de maracuja's open, verwijder het vruchtvlees, mix het en haal het door een zeef.

Laat de suiker met het water smelten op een zacht vuurtje tot een stroop en doe er het maracujasap bij.

Meng er de gelatineblaadjes door en laat opstijven.

Spatel er, als het begint op te stijven, 2 dl opgeklopte room en een scheutje passoa door.

Strijk 4 vormpjes in met boter, stort er het mengsel in en strooi er wat suiker over.

Laat opstijven in de koelkast.

Dompel de vormpjes even in warm water en haal de maracuja-droom uit de vormpjes.

Garneer met een toefje slagroom en een blaadje munt.

Dien op met frambozencoulis.

Accentueer het exotische karakter met een glaasje zoete witte wijn.

Frambozencoulis

50 gr suiker

100 gr frambozen

enkele muntblaadjes

Breng de suiker en de frambozen aan de kook., mix en haal door een zeef.

Werk af met een muntblaadje.

Gevanilleerde biscuit met papaya

(6 personen)

Voor de biscuit:

4 eierdooiers

100 gr griessuiker

1 zakje vanillesuiker

100 gr gezeefde bloem

4 eiwitten

Voor de bavarois:

11/2 rijpe papaya

4-5 blaadjes gelatine

150 gr griessuiker

1/2 dl water

21/2 dl opgeklopte room

Voor de coulis:

1/2 papaya

2 eetlepels water

50 gr suiker

Klop de eierdooiers, de suiker en de vanillesuiker tot een lint.

Meng er met een spatel de gezeefde bloem door.

Klop de eiwitten stevig op en meng ze door het deeg.

Leg een stuk bakpapier op een ovenplaat van 28 X 28 cm en strijk hierop het deeg.

Bak de biscuit in een hete oven van 200°C.

Verminder na 2 minuten de temperatuur tot 150°C en laat de biscuit nog 5-7 minuten verder bakken naargelang de dikte.

Laat afkoelen en snijd in de gewenste vorm.

U heeft minstens 2 lagen nodig om de taart te maken.

Snijd de papaya open en verwijder de pitjes.

Haal het vruchtvlees uit met een lepel en snijd het in stukjes.

Laat de gelatineblaadjes weken in water.

Laat de suiker in het water smelten en breng aan de kook.

Voeg het vruchtvlees toe en laat even opkoken.

Mix het mengsel en wrijf het door een zeef.

Voeg de geweekte en uitgeknepen gelatineblaadjes toe en laat afkoelen.

Spatel er, als de mousse bijna afgekoeld is, de opgeklopte room door.

Strijk een laagje bavarois op een laagje biscuit.

Leg daarop een laagje biscuit en een laagje bavarois.

Ga zo verder en eindig met een laagje biscuit.

Kook het vruchtvlees van 1/2 papaya, 2 eetlepels water en 50 gr suiker.

Mix en haal door een zeef.
Schenk hierbij een glaasje zoete wijn.

Avocado-ijs

(2 personen)

Schil 1/2 rijpe avocado, pureer hem met 1/2 eetlepel citroensap en laat de puree in ± 10 minuten licht bevroren.

Meng 21/2 dl Carte d'Or walnootijs (pak á 1 liter, Ola) met de avocodopuree en zet het nog ± 30 minuten in de vriezer.

Hak 1/2 zakje walnoten (á 45 gr, Baukje) grof.

Serveer het ijs in bolletjes met 4 cafe-noir koekjes (Verkade) in glazen. Strooi er de gehakte walnoten over.

Gekarameliseerde flensjes met carambola

(8 personen)

Voor het flensjesdeeg:

350 gr bloem

3 eieren

3 eierdooiers

een snuifje zout

1 liter melk

2-3 carambola's

boter

Voor het karameliseren:

200 gr griessuiker

200 gr boter

Meng de bloem met de eieren en het zout en voeg de melk toe.

Als er klontjes in het deeg aanwezig zijn, haalt u het even door een zeef.

Snijd de carambola's in schijfjes.

Laat in een pan van ± 22 cm diameter (bij voorkeur met een anti-aanbaklaag) een klontje boter heet worden.

Lepel het deeg in de pan en leg er 3-4 schijfjes carambola op.

Draai het flensje en bak de andere kant.

Strijk op de gedraaide zijde ± 10 gr boter en 10 gr griessuiker.

Draai het flensje terug om en laat de boter en de suiker karameliseren.

Draai het nogmaals snel om.

Serveer de flensjes op een warm bord en schenk er een glaasje zoete witte wijn bij.

Amerikaans gingerbread

(10 personen)

125 gr bruine basterdsuiker

125 gr boter

1 ei

200 gr keukenstroop

2 dl gemberstroop

300 gr bloem

1 theelepel bakpoeder

1 mespuntje zout

1 theelepel kaneel

1 1/2 theelepel gemberpoeder

1/2 theelepel kruidnagelpoeder

5 eetlepels gembersnippers

een leuke platte vorm of een grote cakevorm

Verwarm de oven voor op 160°C.

Roer de suiker, de boter en het ei romig.

Verwarm de keukenstroop en de gemberstroop en roer die erdoor.

Zeef er de bloem, het bakpoeder, zout en de kruiden boven en voeg de gembersnippers toe.

Stort het deeg in de met bakpapier beklede vorm en bak de koek in een platte vorm

50 minuten en in een cakevorm 1 1/2 uur.

Laat de vorm even afkoelen.

Stort de cake op een rooster en laat hem verder afkoelen.

Fruitcocktail uit Louisiana

2 vleestomaten

2 sinaasappels

2 stevige bananen

het sap van 1 citroen

1 theelepel basterdsuiker

zout, cayennepeper

3 eetlepels tomatenketchup

Houd de tomaten even in kokend water, haal het velletje eraf en snijd ze in blokjes.

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in stukjes.

Snijd de geschilden bananen in plakken.

Meng alles voorzichtig door elkaar en verdeel het fruit over 4 schaaltes.

Maak een saus van het citroensap, de basterdsuiker, zout, cayennepeper en de tomatenketchup en verdeel die over de gemengde vruchten.

Lekker met koude kalkoen en kip.

Ananastoetje van Hawaiï

1 verse ananas
boter
5 dl Bulgaarse yoghurt
1 eiwit
3 eetlepels kristalsuiker
4 eetlepels geraspte kokos
1 rijpe granaatappel

Schil de ananas en snijd de harde kern en de pitten eruit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en leg die in een ingevette vuurvaste schaal.
Schenk hierop de yoghurt.
Klop het eiwit stijf met de suiker en schep de kokos erdoor.
Dek de schotel af met een toef eiwit.
Bak het ananastoetje in het midden van een voorverwarmde oven van 175°C in 20 minuten bruin.
Scheep ondertussen de granaatappel leeg en garneer het toetje met de granaatappelpitjes.

Amerikaanse browniecake

(12 personen)
200 gr pure chocola
75 gr witte chocola
125 gr melkchocola
125 gr boter
125 gr grofgehakte walnoten
2 losgeklopte eieren
175 zelfrijzend bakmeel
12 bolletjes vanille-ijs
een ingevette cakevorm van 20 cm

Hak de drie soorten chocola apart grof.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Doe de pure chocola en de boter in een kom en laat die op een pan met heet water al roerend smelten; laat de chocola daarna iets afkoelen.
Scheep de walnoten erdoor, roer de eieren erdoor, zeef het meel erboven en spatel dat erdoor.
Scheep de witte chocola en de melkchocola erdoor.
Doe het mengsel over in de vorm, bak de cake in het midden van de oven 35-40 minuten en laat hem in de vorm ± 30 minuten afkoelen.

Keer de cake op een rooster en laat hem verder afkoelen.
Snijd de cake in plakjes en serveer die met het ijs.
Serveer deze cake met een frisse mangosaus:
Pureer 2 zeer rijpe mango's met 2 eetlepels limoensaus en het sap van 1 sinaasappel.

Cocos 'cheesecake'

1 pak theebiscuits
3 flinke eetlepels gesmolten roomboter
4 grote pakjes Mon Chou kaas (op kamertemperatuur dus wat zacht)
200 gr zeer fijne tafelsuiker
4 eetlepels bloem
1 eetlepel kokos extract
een snufje zout
4 grote eieren
1 blikje kokoscrème
1 potje zure room
verse kokoskrulletjes (net als boterkrulletjes)

Meng de theebiscuits met de roomboter en druk dit op de bodem en rand (3 cm hoog) van een springvorm van 20 cm.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Klop de Mon Chou in een grote kom met de mixer op hoge snelheid tot een zachte crème.

Voeg de suiker, de bloem, het kokosextract, het zout, de eieren, de kokoscrème en de zure room één voor één toe met de mixer op lage snelheid.

Klop 2 minuten door en ga af en toe met een spatel door de kom.

Doe het mengsel op de theebiscuits-bodem in de springvorm en bak de taart 1 uur en 20 minuten in de oven.

Laat de taart afkoelen en zet hem daarna zeker 6 uur in de koelkast tot hij ijskoud en stevig is.

Maak flinterdunne kokoskrulletjes.

Maak de cheesecake, als deze stevig is, met een spatel voorzichtig los van de rand van de springvorm en versier hem met kokoskrulletjes.

Voor een leuk kleurcontrast kunt u, voordat u de kokoskrulletjes erop legt, een dun laagje mango-schijfjes op de cake doen.

Brownies

160 gr boter
120 gr pure chocolade
60 gr melkchocolade

110 gr basterdsuiker
90 gr rietsuiker
1 zakje vanillesuiker
170 gr bloem
1 theelepel zout
2 theelepels bakpoeder
4 eieren
50 gr gehakte walnoten
1 eetlepel marmelade
het geraspte buitenste oranje schilletje van 1 sinaasappel

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een rechthoekige (of vierkante) ovenschaal of bakvorm van ± 23 bij 33 cm in.

Smelt de boter en de chocolade op laag vuur in een steelpan.

Zet het vuur daarna uit, voeg de beide soorten suiker, het zout en de vanillesuiker toe en roer goed door.

Voeg dan de bloem en het bakpoeder toe en roer alles weer goed door elkaar.

Voeg daarna één voor één de eieren toe en roer na elk ei steeds goed tot alles goed is gemengd.

Roer er de marmelade door en tot slot de geraspte sinaasappelschil en de gehakte walnoten.

Zorg dat er geen klonters marmelade meer inzitten; er mag niets van terug te vinden zijn.

Bestuif de ingevette bakvorm tegen aanbakken met bloem of paneermeel.

Doe het deeg in de bakvorm en bak de Brownies 25-30 minuten op 180°C.

De Brownies moeten daarna stevig aanvoelen en als u er in het dikste gedeelte een vleespen insteekt, moet die er droog weer uitkomen.

Laat de brownies afkoelen, snijd het gebak in stukken en bewaar die in een trommel.

Angelfoodcake

8 eiwitten
1 mespunt bakpoeder
2 theelepels citroensap
175 gr fijne tafelsuiker
3 zakjes vanillesuiker
75 gr bloem
1/4 liter slagroom
perziken uit blik om te garneren

Klop de eiwitten in een kom schuimig.

Meng er het bakpoeder, het citroensap en 1 theelepel koud water door.

Voeg er al kloppend geleidelijk 125 gr fijne tafelsuiker en 2 zakjes vanillesuiker bij.

Blijf kloppen tot de suiker is opgelost en het eiwit heel stijf is en in pieken blijft staan.

Zeef de bloem enkele malen en spatel deze samen met de rest van de fijne tafelsuiker in gedeelten door het eiwitschuim.

Schep het beslag in een tulbandvorm met anti-aanbaklaag van 2 liter. Strijk het glad.

Bak de cake onderin een op 175°C voorverwarmde oven in ± 45 minuten gaar.

Laat de cake in de oven afkoelen.

Stort de cake op een taartrooster.

Klop de slagroom met 1 zakje vanillesuiker stijf en schep het in een spuitzak.

Snijd de perziken in dunne schijfjes.

Garneer de angelfoodcake met de slagroom en de perzikschiifjes.

Pistache-amandelbrownies

(6 stuks)

50 gr grofgehakte amandelen

50 gr grofgehakte pistache

250 gr pure chocola in stukjes

120 gr boter

4 eieren

200 gr suiker

175 gr bloem

10 gr gemalen kaneel

1 opengesneden vanillestokje

5 dl melk

50 gr pindakaas

1/2 liter yoghurt

extra vanillestokjes

6 ronde bakvormpjes van 10 cm doorsnee en 6 cm hoog, de wand en de bodem ingevet

Verwarm de oven voor op 170°C.

Bedek de bodem en de wand van de vormpjes met 1/4 deel van de amandelen en pistache.

Laat de chocola en de boter in een kom op een pan met heet water smelten.

Klop de eieren met de suiker, de bloem, de kaneel en het vanillemerg tot een glad mengsel.

Klop de rest van de pistache en amandel door het chocolademengsel.

Schenk het beslag in de vormpjes en bak de brownies in het midden van de oven in 15-25 minuten gaar.

Laat ze afkoelen en neem ze uit de vorm.

Breng de melk aan de kook en los de pindakaas hierin al roerend op.

Laat deze saus in de koelkast afkoelen.

Serveer de brownies op bordjes met op elke brownie 2 bolletjes ijs.

Schenk de saus eromheen en garneer met de vanillestokjes.

Rumbrownies

Verwarm de oven voor op 180°C.

Smelt op laag vuur 80 gr pure chocolade met 80 gr boter.

Klop 2 eieren met 200 gr suiker los en roer het van het vuur af door het chocolademengsel.

Roer er nu beetje voor beetje 125 gr bloem, 1 zakje vanillesuiker, een snufje zout, 1/2 borrelglas rum, 3 eetlepels zure room en 100 gr walnoten in stukjes door.

Verspreid het mengsel over een ingevette bakplaat en bak het in de oven ± 30 minuten.

Laat afkoelen en snijd het in 16-20 vierkante stukken.

Ganache: smelt 0,6 dl slagroom met 80 gr pure chocolade, roer dit met 1 eetlepel zachte boter tot een gladde massa en besmeer de brownies hiermee.

Garneer met 1/2 pecannoot.

Double-frosted brownies

(12 stuks)

100 gr pure chocolade

± 100 gr boter

2 grote eieren

225 gr suiker

1 theelepel vanille-extract

60 gr bloem

1/4 theelepel zout

60 gr gehakte walnoten

Voor de eerste glazuurlaag:

350 gr suiker

80 gr boter

1/8 liter garderoom

1 theelepel vanille-extract

Voor de tweede glazuurlaag:

150 gr pure chocolade

Verwarm de oven voor op 160-170°C.

Smelt de 100 gr chocolade en de boter in een pan en laat het dan afkoelen.

Let op dat de chocolade niet aanbrandt.

Klop de eieren in een grote kom tot ze goed zijn vermengd.

Voeg de 225 gr suiker toe en meng dit goed.

Roer het chocolade-botermengsel hierdoor en meng tot de chocolade volledig door

het mengsel is opgenomen.

Voeg de vanille, de bloem, het zout en de noten toe en meng tot de bloem volledig is opgenomen.

Meng niet te lang, want dan worden de brownies te stevig.

Smeer dit mengsel uit over een ingevet bakblik van $\pm 30 \times 18$ cm, bak het 20-25 minuten en laat het blik op een rooster afkoelen.

Maak intussen de eerste glazuurlaag.

Vermeng de suiker, de boter en de room in een middelgrote pan.

Breng dit aan de kook en laat het op laag vuur koken zonder te roeren, tot een klein beetje van het mengsel, als het in ijswater wordt gedaan, een zachte bal vormt.

Haal de pan direct van het vuur en laat hem in ijswater afkoelen tot het mengsel lauwwarm is.

Let op: gesmolten suiker koelt heel langzaam af. U kunt uw vinger branden, als u wilt testen hoe warm het nog is.

Voeg het vanille-extract aan het glazuur toe en klop het tot het romig is en een zekere stevigheid krijgt. Dit gaat het beste met een elektrische mixer.

Verspreid het glazuur over de brownies.

Smelt de overgebleven 150 gr chocolade en verspreid die zo gelijkmatig mogelijk over het zojuist aangebrachte glazuur.

Laat het gebak in de koelkast enkele uren afkoelen.

Breng het dan op kamertemperatuur en snij het in stukken.

Doughnuts

(20 stuks)

Een doughnut is letterlijk een noot van deeg. Dit gefrituurde gebak komt uit Noord-Amerika, met name Canada en die staten waarvan de bevolking oorspronkelijk uit Duitsland en Scandinavië komt. Doughnuts zijn van gistdeeg gevormde ringen die, bestrooid met poedersuiker, warm worden geserveerd. Eventueel kunt u ze vullen met bessengelei.

475 gr bloem

1 theelepel zout

30 gr verse gist of 1 eetlepel gedroogde gist

1 1/2 dl lauwwarme melk

80 gr fijne tafelsuiker

90 gr zachte boter

2 losgeklopte eieren

1 theelepel kaneel

1/4 theelepel kardemom

de geraspte schil van 1 sinaasappel

frituurolie

kaneel

fijne tafelsuiker

Zeef de bloem en het zout.

Los de gist in de melk en 2 eetlepels lauw water op.

Roer 50 gr bloem, 20 gr suiker en de opgeloste gist tot een gladde pasta en laat die $\pm$ 20 minuten rijzen.

Roer na het rijzen eerst deel voor deel de boter door het gistbeslag en meng er dan één voor één de eieren door.

Kneed er 325 gr bloem, 60 gr suiker, de kaneel, de kardemom en de sinaasappelschil door en kneed op een met bloem bestoven werkvlak in $\pm$ 15 minuten tot een glad stevig deeg.

Leg de deegbal in een kom en laat die afgedekt $\pm$ 2 uur rijzen tot het volume is verdubbeld.

Kneed het deeg dan nog even door.

Vorm van het deeg 20 balletjes en maak met een bebloemde vinger in het midden een rond gat van $\pm$ 2 cm.

Laat de ringen afgedekt nog $\pm$ 30 minuten rijzen tot het volume is verdubbeld.

Verhit de olie tot 190°C.

Rek de ringen een beetje uit en frituur ze in de olie 1 minuut aan elke kant.

Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Meng voor de garnering kaneel en suiker en bestrooi de doughnuts daarmee.

Serveer-idee: halveer de doughnuts overlans en vul ze royaal met stijfgeklopte slagroom.

Doughnut-variaties:

- Geglaceerde doughnuts: meng 175 gr gezeefde poedersuiker met wat kokend water ($\pm$ 3 eetlepels) tot een dun glazuur. doop de iets afgekoelde doughnuts in de warme glazuur en laat ze op een met vetvrij papier bekleed rooster afkoelen.

- Sinaasappeldoughnuts: gebruik in plaats van melk sinaasappelsap.

In de oven gebakken doughnuts
(18 stuks)

1 1/2 eetlepel droge gist

0,6 dl warm water ($\pm$ 60°C)

3 1/2 dl lauwwarme melk

100 gr suiker

1 theelepel zout

1 theelepel geraspte nootmuskaat

1/4 theelepel kaneel

100 gr boter

500 gr bloem

2 eieren

50 gr boter (om te smelten)

Los de gist in een grote beslagkom in het warme water op.

Voeg de melk, de suiker, het zout, de nootmuskaat, de kaneel, de eieren, de boter en 225 gr bloem toe en meng alles enkele minuten goed door elkaar.

Roer er dan de rest van de bloem door tot een soepel deeg ontstaat.

Dek de kom af en laat het deeg op een warme plaats 50-60 minuten rijzen tot het volume is verdubbeld.

Leg het dan op met bloem bestoven werkvlak en draai het voorzichtig rond tot het helemaal met bloem is bedekt.

Bestuif een deegrol met bloem en rol het deeg daarmee uit tot een lap van ± 1 cm dik.

Bestuif een doughnutsnijder van ± 6 cm met bloem en steek daarmee doughnuts uit het deeg.

Leg de doughnuts met een tussenruimte van ± 5 cm op een met ingevette bakplaat en bestrijk ze met gesmolten boter.

Dek ze af en laat ze nog ± 20 minuten rijzen tot het volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 220°C en bak de doughnuts in 8-10 minuten goudbruin.

Bestrijk ze daarna nogmaals met gesmolten boter.

Maak een mengsel van suiker en kaneel en wentel de doughnuts daarin of bestrijk ze met room- of chocoladeglazuur.

Chocolade doughnuts:

Laat de nootmuskaat en de kaneel weg en meng ± 50 gr cacao door het deeg.

Wentel de doughnuts, nadat ze zijn gebakken, door kristalsuiker of bestrijk ze met chocoladeglazuur.

doughnuts met appelmoes:

Vervang de melk door een potje lauwwarme appelmoes.

Vervang de theelepel nootmuskaat en de $1/4$ theelepel kaneel door 1 theelepel kaneel, $1/2$ theelepel nootmuskaat en $1/2$ theelepel kruidnagelpoeder.

Pindakaaskoekjes

(35 stuks)

100 gr boter

125 gr suiker

$2\frac{1}{2}$ eetlepel pindakaas

1 losgeklopt ei

200 gr zelfrijzend bakmeel

5 eetlepels gemalen kokos

5 eetlepels cruesli (krokante muesli)

5 eetlepels fijngehakte pinda's

3 eetlepels melk

een met bakpapier beklede bakplaat

Verwarm de oven voor op 180°C .

Klop de boter en suiker romig en roer er de pindakaas en het ei door.

Vermeng het meel, de kokos, cruesli en pinda's, voeg dit aan het botermengsel toe en roer de melk erdoor.

Draai van het mengsel balletjes, leg die op de bakplaat en druk ze met de handpalm een beetje plat.

Bak de pindakoekjes in het midden van de oven in 20 minuten bruin.

Pindakaasmuffins

(12 stuks)

300 gr bloem

100 gr suiker

4 eetlepels bakpoeder

zout

2 1/4 dl melk

50 gr gesmolten boter

1 ei

85 gr pindakaas met nootjes

ingevette cakevormpjes

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vermeng de bloem, suiker, het bakpoeder en zout.

Klop de melk met de boter en het ei en spatel dit door het bloemmengsel.

Verdeel de helft van het beslag over de cakevormpjes, schep in elk vormpje 1/2 theelepel pindakaas op het beslag en verdeel er de rest van het beslag over.

Bak de muffins in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar.

Pindapannenkoeken

(16 stuks)

8 dl melk

1 pak pannenkoekmix (400 gr)

2 eieren

4 eetlepels pindakaas met nootjes

olie

4 eetlepels suiker

1 eetlepel kaneel

5 eetlepels fijngehakte pinda's

Roer de melk in delen door de pannenkoekmix tot een glad beslag ontstaat.

Voeg de eieren en de pindakaas toe.

Verhit in een koekenpan steeds een beetje olie en bak van het beslag 16 pannenkoeken.

Houd de pannenkoeken warm.

Vouw voor het serveren elke pannenkoek in vieren en leg ze dakpansgewijs op een schaal.

Vermeng de suiker met de kaneel en de pinda's en strooi dit over de pannenkoeken.

Leg voor een hartige variant dunne plakjes komkommer op de pannenkoeken, schep er een beetje pindasaus en wat sambal op en rol de pannenkoeken op.

Maïskoekjes

1 blik maïskorrels (550 gr)
1 ei
1 eiwit
1 theelepel maïzena
1/2 theelepel bakpoeder
1/2 theelepel geraspte citroenschil
zout
4 eetlepels witte basterdsuiker
8 eetlepels maïsolie
4 eetlepels poedersuiker
1 zakje vanillesuiker

Laat de maïs in een vergiet goed uitlekken.

Breek het ei in een kom, doe hier het eiwit bij en roer er de maïzena, het bakpoeder, de citroenschil en het zout door.

Roer tot een glad mengsel is ontstaan en roer er dan de suiker en de maïs door.

Verwarm in een koekenpan zoveel olie, dat de bodem juist is bedekt.

Laat zoveel van het maïsmengsel over de punt van een groentelepels lopen, dat een rond koekje van ± 6 cm middellijn wordt gevormd.

Draai de koekjes om als de onderzijde mooi van kleur is geworden.

Leg de koekjes even op vet absorberend papier.

Vermeng de poedersuiker met de vanillesuiker en strooi dit mengsel voor het opdienen over de maïskoekjes.

Deze typisch Amerikaanse lekkernij wordt als dessert vaak opgediend met bosbessenjam.

Pastelitos de coco (Boliviaanse kokosgebakjes)

Voor het korstdeeg:

2 koppen bloem
1/2 theelepel bakpoeder
1/2 theelepel zout
8 eetlepels boter
4-5 eetlepels koud water

Voor de vulling:

1 eetlepel bloem
1/2 kop suiker

1 1/2 kop gezoete schilfers kokosnoot
1/2 kop dunne room
3 eetlepels boter
2 losgeklopte eidooiers

Voor het glazuur:

1 losgeklopte eidooier

Zeef voor het korstdeeg de bloem, het bakpoeder en zout bij elkaar in een kom.

Snijd met een spatel of 2 messen de boter door de bloem tot het mengsel er als grof meel uit ziet.

Voeg 4 eetlepels water toe en roer met een vork tot het deeg tot een bal kan worden gerold.

Doe er zo nodig druppelsgewijze meer water bij.

Wikkel het deeg in huishoudfolie en leg het 1 uur in de koelkast.

Meng voor de vulling de bloem, de suiker en de kokosnoot in een pan.

Voeg de room toe en kook het al roerend op laag vuur tot het mengsel dik wordt.

Roer er de boter bij en laat het 2 minuten sudderen.

Zet het vuur zo laag mogelijk en voeg, flink roerend, de eidooiers toe.

Neem de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.

Rol voor de gebakjes het korstdeeg op een met bloem bestoven plank uit tot een plak van 1/3 cm dik en steek er met een koekjessteker rondjes uit van 7 1/2 cm doorsnee.

Doe 1 eetlepel vulling op de helft van de rondjes en leg er de overblijvende rondjes bovenop.

Druk de randen van het korstdeeg met een vork tegen elkaar.

Zet de gebakjes op een ingevette bakplaat, strijk er eigeel over, prik er met een vork in en bak ze in de oven op 220°C in 12 minuten lichtbruin.

Suriname

De Surinaamse keuken

Roti, kousenband, pom, moksie alesi, kip masala, nasi goreng:

De keuken van 'Swietie Sranan', ofwel het geliefde Suriname, is van oudsher een smeltkroes van allerlei gerechten uit de hele wereld. Dat komt omdat Suriname al eeuwenlang een multiculturele samenleving is, waar talloze bevolkingsgroepen samenkomen. Zo kent de Surinaamse keuken invloeden en gerechten uit zowel India en Indonesië als China en Afrika.

Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat Suriname de fusion-keuken (het combineren van gerechten uit verschillende landen) al gebruikte lang voordat deze stijl van koken bij ons in zwang raakte.

Ingrediënten en toelichting

Ajinomoto

ve-tsin. Een soort Chinese saus die de smaak van met name Chinese en Javaanse gerechten voller maakt.

Alata-ka pepre

Letterlijk: ratte-uitwerpselenpeper. Kleine, rode en lang te bewaren pepertjes.

Bakabana

Bakbanaan. In Nederland verkrijgbaar bij de Surinaamse of Javaanse/Indische toko, in Suriname o.a op de markt.

Bokking

Bokking komt uit de noordelijke Europese landen: gerookte haring.

Cassave

Surinaamse aardappel, een knolvrucht.

Chinees poeder

Bruin, smaak toevoegend Chinees poeder, samengesteld uit o.a. anijs, venkel, peperkorrels, kaneelschors en gember. In de volksmond wordt in Suriname gesproken over snesiepoeirie.

Citroengras

Andere naam is sereh. In zowel de vorm van sprietten als in poedervorm verkrijgbaar. Van poeder moet u zeer weinig gebruiken, omdat de smaak nogal snel overheerst. Sprietten na gebruik uit de gerechten verwijderen.

Citroenzuur

Als conserveermiddel gebruikte witte kristalletjes. Wordt gebruikt om aan dranken een wat zuurdere smaak te geven. Verkrijgbaar bij de drogist.

Djinten

Gemalen wortel (komijn) voor diverse gerechten uit de Surinaamse keuken.

Essences

Smaakstoffen die worden gebruikt om stropen en andere lekkernijen te maken. Deze aroma's zijn er in diverse varianten: markoeza, gember, sinaas, orgeade, cola, ananas, kersen, peer, aardbeien, dawet enz.

Gember

Gemberwortel. Ook in poedervorm verkrijgbaar. Geeft een bijzondere smaak aan gerechten.

Kentjur

Een op gember lijkende wortel. Evenals veel kruiden tegenwoordig ook in poedervorm verkrijgbaar.

Kerrie

Een mengsel van veel (Indiase) kruiden. Het wordt in de Surinaamse keuken vooral gebruikt bij de bereiding van roti-kip en kerrie-kwie. Het lijkt veel op de masala maar heeft een ietwat andere smaak.

Ketjap

Hetzelfde als sieuw. Ook bekend als sojasaus. Ketjap is zoeter en is een Javaanse saus, sieuw is zouter en is een Chinese saus. Gebruik ze samen in uw gerechten en u krijgt het beste resultaat.

Knoflook

Smaakbepaler. Teentjes zijn met (voegt weinig toe aan de smaak van uw gerecht) of zonder vlies (sterke smaak) te gebruiken.

Kokosmelk

Week geraspte kokos in water, pers het geheel goed uit en ziedaar: kokosmelk. Heerlijk in met name Javaanse gerechten.

Koriander

Van de korianderplant wordt de wortel gemalen. Koriander (ketoembar) geeft een oosterse smaak aan uw eten.

Kwiekwie

Een tropische geschubde zoetwatervis die (vooral) in het Amazoneregenwoud voorkomt.

Ketoembar

Van de korianderplant wordt de wortel gemalen. Ketoembar (koriander) geeft een oosterse smaak aan uw eten.

Koenjit

Een wortel. Deze geelwortel wordt ook in poedervorm verkocht.

Komijn

Zie djinten

Laurierblad

Geeft een speciale smaak aan uw gerechten. Kook het blad in uw gerecht erbij en haal het er voor het opdienen weer uit. Vooral in de westerse landen vinden uw gasten een hap in een 'blaadje' minder 'plegant'.

Madame Jeanette

In Suriname meest gevraagde verse pepersoort. Zeer geurig en smaakvol. Kan met gerechten ongebroken worden mee gekookt.

Masala

Het mengsel van kruiden bij uitstek om heerlijke Surinaamse roti te bereiden. Het lijkt veel op kerrie maar er is echt wel een verschil in smaak.

Mihoen

Rijstvermicelli voor het maken van o.a. soepen.

Orgeade

Amandelstroop (siroop). De amandelen worden gemalen en het sap van de bittere en zoete amandelen vormt de basis voor deze heerlijke tropische drank.

Sereh

Andere naam is citroengras. In zowel de vorm van sprieten als in poedervorm

verkrijgbaar. Van poeder moet zeer weinig gebruikt worden omdat de smaak nogal snel overheerst. Sprieten na gebruik uit de gerechten verwijderen.

Sieuw

Hetzelfde als ketjap. Ook bekend als sojasaus. Sieuw is zouter en is een Chinese saus, ketjap is zoeter en is een Javaanse saus. Gebruik ze samen in uw gerechten en u krijgt het beste resultaat.

Snesiepoeirie

Bruin smaak toevoegend Chinees poeder. Samengesteld uit onder andere anijs, venkel, peperkorrels, kaneelschors en gember.

Soeoen

Bonenvermicelli voor het maken van o.a. soepen.

Sojasaus

Zie ketjap en sieuw.

Trassi

Erg zoute vis- of garnalenpasta in gedroogde vorm. Ruikt niet lekker, maar in een kleine hoeveelheid bij het koken gebruikt: overheerlijk. In een goed afgesloten bakje bewaren. Liefst in de koelkast.

Urdu

Kleine donkergroene boontjes waarvan taugé wordt gemaakt door de boontjes in water te laten kiemen.

Ve-tsin

Hetzelfde ingrediënt als aji no moto. Een soort Chinees zout dat de smaak van met name chinese en javaanse gerechten voller maakt.

Zuurzak

Vrucht uit de tropen. De schil is groen en heeft veel stekels. Het vruchtvlees is wit met daarin zwarte pitjes.

Groentebroodjes

250 gr verse kouseband of sperziebonen

1 flinke ui

2 teentjes knoflook

150 gr fijngesneden magere spekblokjes (of ham of gedroogde garnaaltjes); wilt u het koosjer, neem dan gepekeld rundvlees of een dikke plak pekelvlees (gepekeld rundvlees moet eerst worden uitgekookt)

een klein beetje maïskiemolie

zout, peper

4 knapperige pistolets

Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in heel kleine stukjes.

Pel de ui en snijd hem overlangs in dunne stukken.

Bak de spekjes in het eigen vet uit, maar laat ze niet te droog worden (als u garnaaltjes gebruikt, moet u die eerst even laten weken).
Voeg de uitjes en de knoflook bij het spek, maar laat ze niet bruin worden.
Voeg hierna de gesneden boontjes toe en roerbak tot alles beetgaar is.
Zout toevoegen is meestal niet nodig, omdat het spek al zout is.
Beleg de broodjes met het mengsel en voeg eventueel nog een stukje lombok of een likje sambal toe.

Broodje bacalao

300 gr bacalao (neem hiervoor de lichtgekleurde; de donkere Scandinavische is taaier. Week de bacalao goed in heet water om te ontzouten. 'Pluk hem hierna in kleine dunne plukjes en laat die goed uitlekken of dep ze droog)

1 flinke gesnipperde ui

2-3 teentjes knoflook

2 tomaten

(maïskiem)olie

1 theelepel Chinese sesamolie

Bak de tomaten eerst goed droog en voeg pas daarna de knoflook en de ui toe.

Voeg de bacalao toe en roerbak goed tot alles knapperig is geworden.

Beleg broodjes met het mengsel.

Surinaamse borrelballetjes

500 gr gehakt

1 verkruimelde beschuit

1 gesnipperde ui

1 geperst teentje knoflook

± 2 eetlepels ketjap

1 theelepel aji-no-moto

zout, zwarte peper

1 theelepel Surinaamse sambal (of naar smaak meer)

Meng het gehakt met de beschuit en de overige ingrediënten, kneed alles goed door elkaar, draai er balletjes van en bak die in wat olie.

Als u hete balletjes wilt, kunt u de sambal door één of meer madame jeanettes of ajoema vervangen (Surinaamse of Hindoestaanse winkel).

Verwijder de zaadjes uit de pepers en snijd ze in zeer heel kleine stukjes.

Neem wat van het gehakt, draai er een (flink) balletje van en druk dat plat.

Leg er wat van de gesneden pepers in, vouw het gehakt eromheen en kneed het opnieuw tot een balletje.

Bak de balletjes in een beetje olie.

Creoolse eieren

50 gr boter
1 grote gehakte ui
1 gehakte groene paprika
1 gekneusd knoflookteentje
1 theelepel zout
peper
1/4 theelepel gedroogde rozemarijn
mespuntje paprikapoeder
400 gr tomaten uit blik
8 hardgekookte eieren
75 gr rijst

Fruit in een koekenpan in hete boter de ui, paprika en knoflook goudbruin. Voeg zout, peper en kruiden toe en roer even. Voeg de tomaten met nat erbij; leg de gehalveerde eieren in het pruttelende mengsel.

Laat afgedekt 10 minuten sudderen.

Kook intussen de rijst gaar.

Serveer het geurige eiermengsel op een bedje rulle rijst.

Surinaamse pastei

1 pakje diepvries bladerdeeg
2 gesnipperde uien
2 geperste teentjes knoflook
1 fijngesneden grote tomaat
500 gr kipfilet
1 l-blik doperwten
1/2 blik wortelen
1/2 pot zoetzure augurken
2 theelepels kappertjes
2 hardgekookte eieren
3 fijngehakte takjes peterselie
1 kippenbouillontablet
olie
zout
zwarte peper

Kruid de kipfilet met zout en peper, smoor het vlees gaar en laat het afkoelen.

Snijd inmiddels de wortelen en augurken in blokjes ter grootte van de doperwten.

Pluis de kipfilet in kleine stukjes.

Fruit de uien en knoflook in de olie. Doe daarna de tomaat, het bouillonblokje en de zwarte peper erbij en laat het geheel even sudderen.

Voeg de kipfilet toe. Bak het geheel onder voortdurend omroeren.

Zet het vuur laag en voeg de doperwten, wortelen, augurken, kappertjes en peterselie toe.

Laat het geheel warm worden en maak het op smaak af. Laat het geheel daarna afkoelen.

Neem een bakblik en vet dit helemaal in. Bedek de bodem en de zijkanten met het bladerdeeg. Laat het bladerdeeg 1 cm boven de rand uitsteken. Doe de afgekoelde vulling erin.

Snijd de eieren in plakjes en leg deze bovenop de vulling. Dek nu de vulling ook af met bladerdeeg. Sluit de pastei af door de uitstekende delen samen te kneden.

Doe de pastei in een voorverwarmde oven (220°C) en bak deze in 40 minuten goudbruin en gaar.

U kunt ook kleine pasteitjes maken. Leg dan de vulling op een plakje bladerdeeg en vouw dit dubbel. Plak de randen vast met wat water. De kleine pasteitjes hoeven maar 30 minuten in de oven.

Dhal met rijst

Dhal is een Hindoestaans gerecht, dat gemaakt wordt van gele spliterwten.

U kunt ze op de markt bij elke Surinaams kraampje krijgen of bij een Surinaamse toko.

250 gr spliterwten

3 of meer teentjes knoflook

1 ui

25 gr boter of 3 eetlepels olijfolie

1 theelepel komijnzaad

zout

zwarte peper

Week de erwten van tevoren en kook ze in schoon water tot ze zacht zijn.

Prak de gekookte erwten.

U kunt ze natuurlijk ook door een zeef draaien.

Fruit het knoflook samen met de gesnipperde uien in de verhitte olie of boter.

Voeg de geprakte erwten samen met het komijnzaad, zout en zwarte peper toe.

Laat het geheel al roerend 10 minuten bakken en maak het na proeven op smaak af met peper.

Tip:

Geef hier geroosterd lams- of schapevlees bij en witte rijst.

Chana dhal

Bijgerecht India

Peulvruchten

Kook 250 gr chana dhal in 1 liter water en 1 1/2 eetlepel olie op laag vuur in 1 uur gaar.

Voeg er 1 kaneelstokje, 4 kruidnagelen, 4 hele kardamoms, 4 laurierblaadjes, 1 theelepel geelwortelpoeder (kurkuma of turmeric), 1 stuk verse gember, 1 hele groene chilipeper, 1 eetlepel suiker en 4 theelepels zout aan toe en kook het geheel onder regelmatig roeren nog 20 minuten door.

Roer er op het laatst 2 eetlepels boter door.

In India worden minstens 50 verschillende soorten peulvruchten gekweekt: ze zijn er het volksvoedsel bij uitstek en er zijn ontelbaar veel manieren om ze klaar te maken.

'Dhal' is er de verzamelnaam voor linzen en spliterwten. Chana dhal is een kleiner broertje van onze gele spliterwt en smaakt een beetje zoetig.

Chana dhal is in iedere Surinaams-Hindoestaanse winkel te koop.

Deze kruidige peulvruchtenschotel is lekker met bijvoorbeeld gegrilde kip of lamsvlees en komkommersalade.

Pinda bravoe

(pindasoep)

(2 personen)

1 liter kippenbouillon (van 2 tabletten)

200 gr kipfilet in reepjes

1 eetlepel olie

2 kleine gesnipperde uien

100 gr pindakaas

1 gesnipperde groene peper (zaadjes verwijderd)

2 eetlepels fijngehakte selderij

gefruite uitjes

Breng de kippenbouillon aan de kook en kook de reepjes kipfilet in de bouillon in ± 10 minuten gaar.

Bak de ui in de olie knapperig goudbruin.

Roer de pindakaas glad met 5 eetlepels bouillon en schenk dit bij de rest van de bouillon.

Voeg de peper toe en aat de soep nog ± 5 minuten trekken.

Schep de soep in kommen en strooi er selderij en gefruite uitjes over.

Serveer met extra schaaltes met ± 150 gr rijst (snelkook) en seroendeng.

Pindasoep II

1 1/2 liter water
250 gr pindakaas
wat soepgroente
150 gr zoutvlees
100 gr Sunrise ham
1 ui
5 pimentkorrels
1 theelepel aji-no-moto (of ve-tsin)
1 laurierblad
1 blikje borrelworstjes
500 gr kip
1 eetlepel boter
4 bouillonblokjes
1 hete verse peper

Snijd de kip in stukken, was die en dep ze droog.

Bestrooi ze met zout en zwarte peper.

Was en ontzout het zoutvlees en de ham.

Breng het water aan de kook.

Bak de stukken zoutvlees, ham en kip in de hete boter.

Bak de stukjes ui mee.

Doe, als het water kookt, het gebakken vlees, de pimentkorrels, het laurierblad en de soepgroente erbij.

Los na drie kwartier de pindakaas op met een deel van de bouillon en voeg de opgeloste pindakaas bij de rest van de bouillon.

Breng de soep als ze kookt op smaak met de bouillonblokjes en de aji-no-moto.

Doe er de verse peper in zijn geheel bij en laat de soep nog 15 minuten op een zacht vuurtje koken.

Voeg voor het opdienen de borrelworstjes toe.

Pikante Surinaamse pindasoep

De Madame Jeanette, een zeer scherpe peper, maakt deze soep lekker pittig.

Wees voorzichtig met Madame Jeanette, de soep wordt gauw te scherp.

Bak 2 fijngesneden sjalotten ± 5 minuten in 1 eetlepel olie.

Voeg 1 theelepel geraspte gemberwortel en 2 ontvelde, in stukjes gesneden tomaten toe en bak die ± 3 minuten mee.

Voeg 1 liter kippenbouillon, 1 blaadje laurier, 1/2 theelepel pimentpoeder, 1/2 theelepel komijnpoeder en 1 in blokjes gesneden bakbanaan toe.

Breng de soep aan de kook en laat haar ± 30 minuten doorkoken.

Roer 1 potje pindakaas (350 gr) met een beetje hete bouillon los en roer dit door de soep.

Roer er 2 eetlepels fijngesneden selderij door en voeg 1 Madame Jeanette toe.
Laat de soep nog $\pm$ 10 minuten doorkoken.
Verwijder de Madame Jeanette voor het serveren.

Pinda-paksoisoep

(6 personen)

400 gr paksoi
1 Spaanse peper
2 eetlepels olie
2 teentje knoflook
1 theelepel ketoembar
2 theelepels koenjit
1 pot bouillon met kip
175 gr pindakaas
sojasaus
droge sherry

Pel de knoflook, plet hem met de platte kant van een mes en snijd hem in dunne plakjes.

Doe de inhoud van de pot bouillon in een schaal en doe er de helft van de op de pot vermelde hoeveelheid water bij.

Snijd de stukjes kip eventueel wat kleiner.

Snijd de paksoi in stukjes, was ze en laat ze uitlekken.

Was de Spaanse peper, snijd hem in de lengte open, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd hem in lange dunne repen.

Verhit in een wadjan (wok of soeppan) de olie en bak de paksoi op een hoog vuur $\pm$ 2 minuten.

Voeg de knoflook, peperreepjes, ketoembar en koenjit toe en roerbak dit nog 2 minuten.

Voeg de bouillon toe.

Roer de pindakaas erdoor en voeg 2 theelepels sojasaus en wat sherry toe.

Breng de soep snel aan de kook en laat hem op matig vuur nog 8 minuten doorkoken.

Soto ayam

(kippensoep)

1 grote soepkip
2 gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 gemalen kemirienoten
1 klein stukje trassi

2 gemalen kemirienoten
1 1/2 theelepel ketoembar
1 1/2 theelepel koenjit
1 1/2 theelepel kardemom
1 1/2 theelepel djinten
1 eetlepel sambal oelek
1 theelepel laos
1 theelepel serehpoeider
1 theelepel basterdsuiker
2 eetlepels citroensap
2 dl santen
1 eetlepel sojasaus (ketjap manis)
1 kop sperzieboontjes
1 kop bloemkoolroosjes
1 kop stukjes wortel
1 kop gesneden Chinese kool
3 takjes peterselie, fijngesneden
1 kop fijngesneden mie

Trek bouillon van de kip met wat peperkorrels.

Verwijder de kip na 3/4 uur, zeef de bouillon en verwijder de botjes van de kip.

Meng de kruiden in een kom.

Snipper de ui en de knoflook.

Was de groenten en maak ze klein (kook harde groenten, bijvoorbeeld bonen, even voor).

Fruit de ui, de knoflook en de kruiden.

Doe de groenten erbij en tenslotte de kool en de santen.

Voeg alles dan met de kokende bouillon samen, doe de stukjes kip erbij en laat de mie meekoken.

Een prima combinatie met rijst.

Soto soep

(Javaanse soep)

500 gr vlees

zwarte peper, zout

2 liter water

5 takjes selderij

2 uien

6 teentjes knoflook

6 eetlepels ketjap

olie

taugé

Kook het vlees goed gaar met anderhalve theelepel zout, zwarte peper en de ketjap, tot er nog 1 liter bouillon over is.

Bak de in de lengte gesneden knoflook en uien in een hoeveelheid olie mooi bruin.

Pluis het uitgekookte vlees uit en bak het ook bruin.

Snijd de selderij heel fijn.

De taugé blijft zoals ze is.

Opdienen:

Doe in elk soepbord of soepkommetje wat hete bouillon.

Voeg er de rauwe taugé en selderij met het gebakken vlees, de gefruite uien en knoflook bij.

U mag er ook sambal oelek bij geven.

Surinaamse erwtensoep met tomtom

(Creools gerecht)

150 gr zoutvlees

250 gr spliterwten

250 gr hamschijf

60 gr droge vis

6 pimentkorrels

1 ui

2 liter water

1 bouillonblokje

3 takjes selderij

1 peper

Voor de tomtom:

4 groene bananen

Kook het zoutvlees van te voren 15 minuten uit.

Laat daarna de erwten samen met al het vlees en de droge vis, de pimentkorrels, de ui en het bouillonblokje in het water stuk koken.

Kook de kleingesneden selderij en de peper nog even mee als ook de hamschijf gaar is.

Kook de geschilde groene bananen 25 minuten in ruim water met een beetje zout gaar.

Maal ze daarna in een keukenmachine fijn tot tomtom of stamp ze gewoon tot tomtom.

Vorm hiervan balletjes en serveer deze in de soep.

Okersoep

(Creools) Okro bravoe is te vergelijken met de Hollandse groentesoep. De okers die u hiervoor nodig heeft, zijn groene, langwerpige vruchten. Ze lijken op augurken en bevatten zaadjes die na het koken prachtig roze worden. De antroea's lijken op grote, groene tomaten.

100 gr zoutvlees
200 gr soepvlees of droge vis
2 takjes selderij
1 ui
10-12 okers
2 antroea's
250 gr diepvriesspinazie
zout of 2 bouillonblokjes
1 groene of halfrijpe peper (madame Jeanette)

Ontzout het zoutvlees door het goed te spoelen in ruim water.

Zet het vlees en/of de vis op met 1 1/2 liter water en de fijngehakte selderij en trek hiervan op laag vuur een krachtige bouillon.

Snipper het uitje en snijd de okers in ringetjes.

Verwijder de kroon van de antroea's en snijd ze in tweeën of in vieren.

Doe deze groenten bij de bouillon en laat 15 minuten verder trekken.

Voeg dan de spinazie, de bouillonblokjes en de peper toe (de peper moet bovenin de pan liggen en u moet erop letten dat hij niet stuk kookt).

Kook nog $\pm$ 3 minuten.

Serveer bij deze soep een van bananen gemaakte tomtom.

Patja

Patja, ook wel kokori of npopo genoemd, is een soep die met name bekend is bij de Surinaamse bosnegerbevolking. Onder de andere Surinamers is de soep nagenoeg onbekend en het recept ontbreekt dan ook in ieder Surinaams kookboek. Volkomen ten onrechte!

De basis van patja is een stevige bouillon, gemaakt van vlees of vis. Rundvlees is erg lekker en als vis zijn red snapper, tilapia, anyumara, jarabaka, kubi, krobia en kwikwi erg geschikt. Wie niet de beschikking heeft over deze tropische vissoorten, kan het ook met andere vis proberen! Houd er dan wel rekening mee, dat zilte of zoutachtig smakende zeevissen ongeschikt zijn.

Patja is tenslotte ook erg lekker met droge vis. Alle soorten waran fisi en drey fisi zijn geschikt.

De bouillon kan desgewenst met een bouillonblokje en/of wat zout op smaak worden gebracht. Kruiden horen er niet in thuis! Een half uitje kan wel.

Een ander belangrijk ingrediënt is geraspte cassave. In Suriname gebruikt men daar de bittere cassave voor. De cassave wordt eerst geschild en daarna gewassen. Daarna

moet hij tot een witte brij worden geraspt. Die brij wordt in een speciale langwerpige mand, de matapi, gedaan, die zo is geconstrueerd dat, als je aan de onderkant trekt, de inhoud wordt samengeknepen. Het vocht, dat bij bittere cassave giftig is, verdwijnt zo uit de cassave *) en er blijft een stevige substantie over.

Buiten Suriname zijn bittere cassave en een matapi meestal niet voorhanden.

Zoete cassave, vers of geraspt en diepgevroren, is een goed bruikbare vervanger, al is de smaak een beetje anders. Wie geen matapi heeft, kan ook een stevige schone doek en veel kracht gebruiken om de cassave uit te knijpen. Na vijf keer kunt u uw theedoek gegarandeerd weggooien! Desgewenst kunt u de centrifuge gebruiken om de cassave te drogen. Verdeel voor het evenwicht in de centrifugetrommel de cassave gelijkelijk over twee schone theedoeken en draaien maar. Zo droog krijgt u het niet met knijpen! Vergeet niet de trommel vooraf en achteraf goed schoon te maken!

Als u de gemalen cassave op één van de beschreven manieren heeft droog gemaakt, moeten de grove stukken er nog worden uitgezeefd of verder worden vermalen.

Kneed van wat nu overblijft, dikke, stevige ballen. Voeg, als de cassave iets te droog is, wat water toe. Het moet net zoveel vocht bevatten, dat het gemakkelijk breekt (anders is het te nat), maar dat er bij het breken niet een gedeelte afbrokkelt en valt (dan is het te droog); dit is een kwestie van uitproberen.

Breek van de ballen cassave kleine klontjes van $\pm 1/2$ cm.

Haal, als dat klaar is, de vis of het vlees even uit de bouillon, zet het vuur hoog en voeg de cassaveblokjes toe. Voorzichtig! Niet alles ineens, want dan koelt de soep te snel af. Ga ook niet direct doorroeren, want dan vallen de klontjes uit elkaar en krijgt u een soort glazige brij, die veel weg heeft van behangerslijm. Ga dus met beleid te werk.

Laat de soep, als alle klontjes zijn toegevoegd, nog enkele minuten zachtjes doorkoken.

Na 2-3 minuten kunt u haar voorzichtig doorroeren en eventueel grote klonten en alsnog aan elkaar geklitte cassavebrokjes uit elkaar halen.

Doe er nu ook een - liefst zo heet mogelijk - pepertje bij, bij voorkeur een adyuma, cayennepeper of madame Jeanettepeper, maar als er niets anders beschikbaar is, doen Spaanse pepertjes het ook.

Dien de soep op met voor ieder een stukje peper, dat ze naar smaak kunnen uitknijpen.

Serveer de soep zo heet, dat u haar nog net kunt eten! Desgewenst kunt u er een scheutje azijn aan toevoegen.

*) Gooi het giftige vocht niet weg. Het blauwzuurhoudende vocht is zeer geschikt als bestrijdingsmiddel tegen de luizen op uw planten. U kunt het ook in een grote pan doen en inkoken tot een dikke stroperige vloeistof, kasripo genaamd. Het blauwzuur is er dan wel uit verdwenen en dus is het niet meer giftig. Bij gebrek aan ketjap voor de rijstkip is dit een heerlijke vervanger!

Stofoe Pangpoeng (pompoen met garnalen)

(2 personen)

1 kg pompoen
100 gr gedroogde garnalen
50 gr boter
zout, peper
1 kippenbouillonblokje
1 uitje
1 takje selderij
1 tomaat

Was de garnalen en week ze in heet water.

Schil de pompoen en snijd het binnenste gedeelte met de zaadjes eruit.

Was de pompoen en snijd hem in stukjes.

Fruit de gesneden ui in de boter.`

Voeg De garnalen met de gesneden tomaat toe en laat zachtjes bakken.

Voeg de pompoen met een mespuntje zout en het bouillonblokje toe en smoor met het deksel op de pan ± 10 minuten.

Schep flink om en stoof de pompoen, nu zonder deksel tot het vocht is ingedampt en de pompoen gaar is.

Breng op smaak met peper en desgewenst wat suiker en schep er de fijngehakte selderij door.

Serveer met witte rijst.

Stofoe pangpoeng II

(2 personen)

1 kg pompoen
250 gr zoutvlees
50 gr boter
zout, peper
1 kippenbouillonblokje
1 uitje
1 takje selderij
1 tomaat

=20

Snijd het vlees in stukjes en kook het voor om het te ontzouten.

Schil de pompoen en snijd het binnenste gedeelte met de zaadjes eruit.

Was de pompoen en snijd hem in stukjes.

Bak het vlees in de boter bruin.

Voeg daarna de gesneden ui en tomaat toe en bak ze mee.

Smoor het vlees tot het zacht is.

Voeg de stukjes pompoen toe en schep om.

Laat met het deksel op de pan $\pm$ 10 minuten smoren met wat zout en het bouillonblokje.

Schep flink om en stoof de pompoen, nu zonder deksel tot het vocht is ingedampt en de pompoen gaar is.

Breng op smaak met peper en desgewenst wat suiker en schep er de fijngehakte selderij door.

Serveer met witte rijst.

Surinaamse bruine bonen

(8-10 personen)

750 gr rundvlees (of kip)

750 gr varkensvlees (speklapjes of hamlappen)

4 grote uien

3 liter (blik of pot) bruine bonen

2 blikjes gepelde tomaten

bouillontablet

scheutje ketjap

tabasco

boter

peper, zout

Snijd het vlees in stukjes, bestrooi met peper en zout en braad het in de boter bruin (braad de verschillende soorten vlees apart).

Snijd de uien grof en bak ze als het vlees uit de pan is.

Voeg de tomaten met het vocht erbij nadat deze klein gesneden zijn.

Voeg het vlees er weer bij.

Voeg hier dan ook het bouillontablet en de bruine bonen met het vocht bij.

Breng op smaak met een scheutje ketjap en een paar druppeltjes tabasco.

Laat op een plaatje 2 uur sudderen.

Serveer met rijst of aardappelen.

Bruine bonen met rijst

400-500 gr (Surinaamse) rijst

1 ui

2 tomaten

50 gr boter

500 gr sukadelappen

200 gr gerookt spek of zoutvlees *

zout, peper

1 1/2 eetlepel tomatenketchup

1 theelepel worcestershiresaus
1 bouillonblokje
5 pimentkorrels
1 dl water
2 potten (blikken) bruine bonen á 450 gr
1 rode Spaanse peper

Kook de rijst gaar en droog.

Pel de ui en snipper deze klein.

Was de tomaten en snijd deze in stukken.

Verhit de boter en fruit hierin de ui, voeg vervolgens de tomaat toe.

Snijd de sukadelappen en gerookt spek in blokjes en bak dit mee.

Als u zoutvlees * gebruikt, kook het dan eerst 20 minuten in ruim water, snijd het in blokjes en bak het mee.

Bestrooi alles met zout en peper naar smaak.

Voeg vervolgens tomatenketchup, worcestershiresaus, bouillonblokje, pimentkorrels en water toe.

Laat alles afgedekt in $\pm 1\frac{1}{2}$ uur gaar stoven.

Doe, als het vlees gaar is, de uitgelekte bruine bonen erbij. Voeg eventueel nog iets water toe. Leg de verse peper er bovenop en stoof het gerecht nog 10 minuten na (de peper mag niet stuk koken).

Serveer de bruine bonen met de droge witte rijst, piccalilly, komkommer op zuur en zilveruitjes.

Houdt u van scherp, snijd dan de verse peper in kleine stukjes en schep deze erdoor.

* Zoutvlees is te koop in (Surinaamse) toko's of Chinees-Indische winkels.

Javaanse stofoe metie

500 gr in stukjes gesneden rundvlees

1 kopje olie

1 grote ui

4 teentjes knoflook

2 theelepel trassi

1 verse peper

1 theelepel sereh

1 theelepel laos

3 salamblaadjes

1 tomaat

2 eetlepels pindakaas

1 citroen (een dikke schijf)

zout, zwarte peper

Bestrooi het vlees met zout en zwarte peper en braad het in de olie.

Snipper intussen de ui en de knoflook en bak ze mee.

Schep tijdens het bakken om en voeg de trassi, verse peper, sereh, laos, de schijf citroen, de salam en de in stukjes gesneden tomaat toe.

Los de pindakaas in 1 1/2 kopje warm water op en voeg dit toe.

Zet het vuur laag en laat het geheel zachtjes ± 2 uur stoven.

Rundvlees op Creoolse wijze I

500 gr rundvlees (voorschenkel of schouderstuk) in grote dobbelstenen gesneden

40 gr reuzel

1 eetlepel olie

2 of 3 uien in schijfjes gesneden

1 eetlepel tomatenpuree, aangemengd met wat water

3 teentjes knoflook

een takje tijm

een mespunt saffraan

250 gr in gezouten water gekookte Amerikaanse langkorrelrijst

Verwarm de reuzel en de olie in een stoofpan; voeg er de uien, het vlees, de tomatenpuree, knoflook, tijm en saffraan bij en laat alles in de gesloten pan 2 1/2 uur op laag vuur smoren.

Voeg tegen het einde van de bereidingstijd wat water toe, opdat het vlees niet zou aanzetten.

Breng het gerecht in het midden van een schotel over, op een laag rijst.

Rundvlees op creoolse wijze II

500 gr staartstuk

Marinade maken van:

1 wortel en 1 ui (beide gesnipperd), 1 grote lepel olie, 1 in schijfjes gesneden citroen, 1/2 laurierblad, 1 kruidnagel en enkele peperkorrels

3 eetlepels vet

1 eetlepel olie

1 eetlepel tomatenpuree

2 grote gesnipperde uien

tijm

laurierblad

peterselie

3 teentjes knoflook

wat bouillon

Laat het vlees ± 6 uur in de marinade liggen en snijd het vervolgens in stukken.

Verwarm het vet en de olie in een stoofpan; voeg er de tomatenpuree, uien, kruiden en de stukken vlees bij en laat alles ± 3 uur in de gesloten pan op laag vuur stoven.

Voeg zonodig wat bouillon toe.

Dien op met Creoolse of gewone rijst.

Stofoe kau metie nanga kerrie

(Gestoofd rundvlees met kerrie en aardappelen)

500 gr runderlappen

zout, zwarte peper, nootmuskaat

125 gr boter

1 ui

1 teentje knoflook

1 tomaat

1 bouillonblokje

6 aardappelen

2 eetlepels kerrie

1 verse peper

1 laurierblaadje

3 takjes peterselie

Smeer de runderlappen in met een mengsel van zout, peper en nootmuskaat.

Smelt de boter in een braadpan en braad het vlees aan beide kanten bruin en temper dan de warmtebron.

Snipper de ui en de knoflook en fruit deze even mee in de pan.

Snijd de tomaat klein en laat deze ook meebakken.

Doe vervolgens 3 dl water in de pan, samen met het bouillonblokje, de geschilde en in stukjes gesneden aardappelen, de kerrie, de peper en het laurierblaadje.

Laat het geheel nu zachtjes stoven tot het vlees goed gaar is. De aardappelen zijn dan ook zacht.

Snipper op het laatst de peterselie en doe die erbij.

Geef hier rijst en groenten bij.

Stofoe metie op z'n javaans

(Gestoofd vlees)

500 gr in stukjes gesneden vlees

zout, zwarte peper

2 eetlepels olie

1 grote ui

4 teentjes knoflook

1 klein stukje trassi

1 verse peper

1 stengel sereh
1 stukje laos
1 dikke schijf citroen
3 blaadjes daon salam
1 tomaat
2 eetlepels pindakaas

Bestrooi het vlees met zout en zwarte peper en braad het in de olie.

Snipper intussen de ui en de knoflook en bak ze daarna mee.

Schep alles tijdens het bakken om en voeg de trassi, verse peper, sereh, laos, citroen, daon salam en de in stukjes gesneden tomaat toe.

Los de pindakaas op in een kwart liter warm water en voeg dit mengsel aan de massa toe.

Temper de warmtebron en laat het geheel ± 2 uur zachtjes stoven.

Lekkere Surinaamse gehaktballen

2 sneetjes brood, in melk geweekt
500 gr gehakt
1 ei
zout, zwarte peper
fijngehakte peterselie
nootmuskaat
1 fijngehakt uitje
1 fijngehakte groene peper
2 eetlepels olie

Laat het brood (liefst oud brood) uitlekken en verkruimel het daarna.

Voeg het verkruimelde brood bij de andere ingrediënten in een grote schaal en kneed alles goed door elkaar.

Vorm hiervan balletjes en bak die aan alle kanten langzaam bruin in de olie.

Serveer de gehaktballen als borrelhapjes, op brood of bij rijst en groente.

Moksie Alesie I

(spreek uit: moks'alesie)

500 gr varkens- of kipfilet
200 gr zoutvlees (of 200 gr mager gerookt spek of pekeltvlees)
200 gr garnalen
1-2 grote uien
3 teentjes knoflook
1 spitskool (of witte kool)
500 gr rijst

2 blikjes tomatenpuree
2 bouillonblokjes
stuk santen (± 100 gr)
1 grote makreel (of 2 kleine)

Snijd het zoutvlees (of spek/pekelvlees) in blokjes en bak die even uit in (olijf)olie. Snijd het vlees in dobbelsteentjes, kruid ze met zout en peper en bak ze in de (olijf)olie bruin. Doe de ui, knoflook, tomatenpuree, bouillonblokjes, 1/4 liter water (heet, anders wordt het vlees taai), santen en de niet te fijngesneden kool erbij. Laat dit in een kwartiertje gaar worden.

Schep alles met een schuimspaan uit de pan en doe de rijst in de vloeistof. Vul aan met water, zodat u de juiste vloeistof/rijstverhouding krijgt (de rijst moet $\pm 1,5$ cm onder staan. Meet dit zonodig even na. De verhouding moet ongeveer 1,5 kopje vloeistof per kopje rijst zijn; anders blijft de rijst hard).

Breng de rijst aan de kook en laat hem de voorgeschreven tijd doorkoken.

Schep, als de rijst gaar is, alles er weer doorheen en laat het geheel nog een kwartiertje doorstomen (op een heel laag pitje, anders brandt het aan).

Ontdooi intussen de makreel van graten en vel en snijd de vis in stukken.

Schep de stukken vis voorzichtig door het rijst/vleesmengsel en voeg de garnalen toe. Laat alles nog even aan elkaar wennen, terwijl u de tafel dekt.

Dit gerecht is de tweede dag nog veel lekkerder.

U kunt dit gerecht ook met gerookte kip klaarmaken.

Moksie alesie II

(pittig rijstgerecht met bonen, zoutvlees en gedroogde garnalen)

500 gr Surinaamse rijst
100 gr zoutvlees
100 gr rauwe ham
2 eetlepels gedroogde garnalen
1/2 glas djaripesie
1 dl olie
1 ui
2 tomaten
1/2 halfrijpe Madame Jeanet
2 bouillonblokjes
5 okers
2 eetlepels azijn
zout, suiker

Snijd het vlees in stukjes en ontzout het 1 uur in ruim water.

Week de garnalen.

Zet de pesie onder water en kook het in 50 minuten gaar.

Verhit de olie en bak het vlees daarin.

Voeg de gesnipperde ui en de kleingesneden tomaten toe en bak het geheel 5 minuten.
Doe dit mengsel met de garnalen en de bouillonblokjes bij de pesie.
Breng de rijst met de peper in 1 liter water aan de kook en laat de rijst, onder nu en dan voorzichtig omscheppen in ± 20 minuten gaar worden.
Snijd de steeltjes van de okers, halveer ze en kook ze in een bodem water met de azijn, zout en suiker.
Serveer ze met schijfjes komkommer bij moksie alesie.

Moksie Alesie III

(Creools gerecht)
(gemengde rijst)

2 eetlepels gedroogde garnalen
1 ui
1 eetlepel olie of 25 gr boter
200 gr vleesresten
100 gr zoutvlees
1 eetlepel tomatenpuree
500 gr gestoomde rijst
zout of bouillonblokjes
200 gr kool
1 peper
zwarte peper
gele spliterwten

Week de gedroogde garnalen.

Fruit de gesnipperde ui in boter of olie.

Bak de vleesresten, het zoutvlees en de geweekte garnalen mee en voeg de tomatenpuree toe.

Voeg, als het geheel goed is doorbakken, een kleine liter water, de rijst en de bouillonblokjes toe.

Laat het geheel net zo lang doorkoken tot het water is verdampt.

Doe de groente nu samen met de peper op de rijst.

Temper de warmtebron, leg een kookplaatje onder de pan en laat de moksie alesie nu nog ± 20 minuten op de warmtebron staan.

Schep deze daarna om en maak op smaak af met zwarte peper en zout.

Als u de gele spliterwten als groente bij de moksie alesie geeft, moet u die van tevoren koken tot ze zacht zijn en met het vocht erbij doen, nadat u het vlees en de rest heeft gebakken.

Houd de verhouding van rijst en water wel goed in het oog, want de rijst mag niet te papperig worden.

Moksie Alesie met droge garnalen en maïs

Anitri beri

100 gr gedroogde garnalen

1 dl olie

1/2 eetlepel boter

2 uien in ringen

2 uitgeperste teentjes knoflook

1/2 kruidenbouillontablet

250 gr gewassen (Surinaamse) rijst

zout

150 gr maïskorrels (blik), uitgelekt

1/2 rode paprika in blokjes

1/2 groene paprika in blokjes

1/2 eetlepel fijngesneden sjalot

Week de garnalen ± 15 minuten in ruim water.

Verhit de olie met de boter en bak de ui en de knoflook in ± 3 minuten glazig.

Voeg het verkruimelde bouillontablet, garnalen, de rijst, naar smaak zout en ± 5 1/2 dl water toe tot de rijst 2 cm onder staat en laat het gerecht met het deksel op de pan ± 8 minuten koken.

Temper het vuur en laat de rijst in nog ± 20 minuten gaar worden.

Schep de maïs, paprika en sjalot erdoor en laat het gerecht met het deksel op de pan nog ± 5 minuten van het vuur af staan.

Serveer het warm met een frisse salade en wat zuur.

Masoesa-Alesie

(Creools gerecht)

(Masoesa-rijst)

De masoesa is een heel grappige dopvrucht. Hij ziet er van buiten donkerpaars uit. De schil is van nature in vieren verdeeld en dat vergemakkelijkt het pellen. Als u de schil verwijdert, ontdekt u dat deze vrucht van binnen oranje is met zwarte pitjes. Het oranje gedeelte heeft u nodig voor dit recept. U doet er net zoveel water bij als u nodig heeft voor de rijst. Kneed daarna de masoesa, haal ze door een zeef en knijp ze vooral goed uit. Het gekleurde vocht dat u overhoudt, gebruikt u om de rijst in te koken. De donkerpaarse schil is afval en kunt weggooien, tenzij uw kinderen, net als Surinaamse kindertjes, er inkt van willen maken. Daarvoor perst u ook de schil uit. Het vocht dat op inkt lijkt, vangt u op in een kommetje. Je kunt er echt mee schrijven!

2 eetlepels gedroogde geweekte garnalen

1 ui

1 eetlepel olie of 25 gr boter

8 stukken kip

100 gr zoutvlees
9 dl masoesasap (gemaakt van 750 gr geperste masoesa's)
600 gr gestoomde rijst
2 bouillonblokjes of zout
200 gr kool
1 peper
zwarte peper, zout

Week de gedroogde garnalen.

Fruit de gesnipperde ui in de boter of olie.

Braad de kip aan, evenals het gedeeltelijk ontzoute zoutvlees.

Voeg, als alles goed doorbakken is, het masoesa-sap, de rijst en de bouillonblokjes toe.

Schep, als het vocht is opgedroogd, de groente samen met de verse peper op de rijst.

Temper de warmtebron, zet een kookplaatje onder de pan en laat de masoesa alesie nog 20 minuten op staan.

Schep deze daarna om en maak op smaak af met zwarte peper en zout.

Sjoerkoro nanga alesie

(3 personen)

500 gr zuurkool
350 gr varkensvlees of doorregen varkenslapjes
50 gr braadboter
1 ui
1 tomaat
1 kippenbouillontablet
4-5 aardappelen
peper, zout

Snijd het vlees in stukken en braad het in de boter bruin.

Voeg de gesnipperde ui en de in stukjes gesneden tomaat toe en braad ze mee.

Schil de aardappelen, snijd ze in vieren en doe ze met de zuurkool bij het vlees.

Voeg daarna 2 kopjes water en het bouillontablet toe en laat stoven.

Als de aardappelen gaar zijn, is het gerecht als geheel ook klaar.

Breng het op smaak met peper en zout.

Serveer met witte rijst.

Toemis bontjie

(3-4 personen)

750 gr sperziboontjes

250 gr doorregen varkenslapjes

1 1/2 eetlepel olie

2 uien

2 teentjes knoflook

1 madame Jeanettepeper

1 theelepel suiker

4 eetlepels ketjap manis

1 bouillonblokje

1 kleine theelepel kentjur

zout

Was de sperzieboontjes en maak ze schoon.

Snijd het vlees in stukjes en bak die in de olie.

Bak, als het vlees licht begint te bruinen, de gesnipperde ui, knoflook en peper mee.

Voeg, als de uitjes goed doorbakken zijn, de suiker, de ketjap, het bouillonblokje, de bonen en de ketjur toe.

Stoof de boontjes gaar, proef ze en voeg zo nodig zout toe.

Serveer er witte rijst bij.

desgewenst kunt u de peper door zwarte peper vervangen. Door de peper heel te laten, kunt u de scherpe pepersmaak echter aanzienlijk verminderen.

Bami

(Javaans gerecht)

1 pak bami

zout

250 gr varkensvlees

50 gr boter of 2 eetlepels olie

100 gr garnalen

gedroogde of verse uien

4 teentjes knoflook

mespuntje trassi

kentjur

een snuifje ve-tsin

2 laurierblaadjes

ketjap

100 gr taugé of 100 gr kool of 200 gr andijvie

1 verse prei

peper of sambal

Zet de bami op in ruim kokend water met zout. De kooktijd hangt af van welke soort u gebruikt. De bami die haast nooit mislukt, is een heel dunne soort. Bami is altijd gaar als u erin kunt knijpen zonder een hard stukje te voelen.

Als de bami gaar is, giet ze dan af en spoel haar na met koud water om te voorkomen

dat de bami-slierten aan elkaar kleven.

Bak intussen het vlees in boter of olie, samen met de garnalen. Als u gedroogde garnalen gebruikt, week die dan wel van tevoren.

Bak samen met vlees de fijngesneden ui, de knoflook, de trassi, kentjur, ve-tsin en de laurierblaadjes.

Voeg, als het vlees gaar is, de bami toe en schep haar om, terwijl u de ketjap in kleine hoeveelheden toevoegt.

Voeg, als de bami bijna klaar is, de taugé of de andere fijngesneden groente en de fijngesneden prei toe. De groente mag maar heel even worden verwarmd, want ze moet knapperig blijven.

Maak op smaak af met peper of sambal.

Sambal Madame Jeanette

3 gepureerde tomaten

1 eetlepel suiker

1 zeer fijn gesneden ui

3 Madame Jeanettes of Adjoembapepers

2 runderbouillontabletten

3 tenen knoflook

1 theelepel laos

1 theelepel kentjoer

1 klein schijfje verse gember

olie

Doe een scheut olie in een pan en bak de gember hierin zachtjes 1 minuut.

Haal de gember uit de olie, voeg de ui toe en laat deze glazig worden.

Stamp de pepers, den bouillontabletten, de knoflook en de kruiden in een vijzel tot een geheel en voeg dit bij het ui-oliemengsel in de pan.

Voeg, als alles goed is vermengd, de tomatenmoes en de suiker toe. De sambal is dan te dun en moet nog worden ingekookt.

Laat de sambal afkoelen, zodra hij de gewenste dikte heeft.

Desgewenst kunt u de sambal met een staafmixer nog eens tot een zeer fijne massa pureren.

Chinees schouderkarbonade

2 teentjes knoflook

een stukje gember

5 eetlepels zoete ketjap

2 eetlepels Chinees poeder

een snuifje ve-tsin

4 schouderkarbonades

50 gr boter

Knijp de teentjes knoflook en het stukje gember door de knoflookpers of wrijf ze in een vijzel fijn.

Maak een marinade van alle ingrediënten, behalve de boter en smeer de karbonades daar goed mee in.

Laat het vlees zo lang mogelijk (maar minstens 2 uur) in de marinade staan.

Laat de boter heet worden en braad de karbonades snel aan beide kanten (5-8 minuten) op een middelmatig afgestelde warmtebron.

Doe daarna het deksel op de pan en laat de karbonades nog 40 minuten stoven op een laag afgestelde warmtebron met een vlamverdelers onder de pan.

Serveer dit gerecht met witte rijst en een gestoofde groente.

Stofoe kau metie op z'n creools

(Gestoofde varkensvlees)

500 gr runderlappen

zout, zwarte peper, nootmuskaat

125 gr boter

1 ui

1 teentje knoflook

1 tomaat

1 laurierblaadje

1 verse peper

1 bouillonblokje

Smeer de runderlappen in met een mengsel van zout, zwarte peper en nootmuskaat. Schroeide lappen aan beide kanten dicht in de boter.

Snipper de ui en de knoflook en fruit ze mee tot de uitjes iets doorbakken zijn.

Snijd daarna de tomaat klein en bak die ook mee, samen met het laurierblad en de verse peper.

Voeg 3 dl water en het bouillonblokje toe, temper de warmtebron en laat het vlees zachtjes stoven tot het gaar is.

Voeg, als het vocht is ingekookt voordat het vlees gaar is, nog een kleine 2 dl water toe.

Losie agoe metie

(Geroosterd varkensvlees, Chinees gerecht)

2 dl ketjap

1/2 theelepel gemberpoeder

een snuifje ve-tsin
1 theelepel bruine Chinees poeder
4 teentjes knoflook
3 theelepels suiker
500 gr doorregen varkenslappen of ander varkensvlees

Maak een sausje door alle ingrediënten te mengen en giet dit over het vlees.
Laat dit 1-2 uur intrekken en rooster het vlees in een vuurvaste schaal of een braadslee in de voorverwarmde oven op 200-240°C tot het gaar is.
Geef hier witte rijst en groenten bij.

Sotoe Amsoi

(zoute kool)

1 blikje Sawi Asin (gezouten kool) of
3 bosjes Sotoe Amsoi (gezouten Amsoi)
200 gr varkensvlees
3 eetlepels olie of 25 gr boter
1 ui
1 teentje knoflook
1 tomaat
snufje ve-tsin
1 theelepel Chinees poeder (vijfkruidenpoeder)
zout, zwarte peper
1 1/2 dl water

Maak het blikje open en snijd de kool klein. Proef even of u de gezouten kool te zuur of te zout vindt; week deze dan even in water tot het naar uw smaak is. Snijd het vlees in blokjes en braad die in olie of boter. Snipper de ui en de knoflook en bak ze mee. Doe er dan de in stukjes gesneden tomaat bij. Voeg daarna de groente toe, samen met de ve-tsin en het Chinese poeder. Laat het geheel even braden, doe er een kleine 1 1/2 dl water bij en laat het tenslotte op laag vuur 25 minuten stoven. Breng op smaak met zout en zwarte peper. Geef hier gekookte witte rijst bij.

Varkensvlees met taugé en prei

250 gr magere varkenslappen
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel droge sherry
1/2 eetlepel maïzena

1 prei
3 eetlepels olie
100 gr taugé
1 eetlepel peper-zout
2 eetlepels bakgember

Snijd het vlees in smalle repen.

Roer 1 eetlepel sojasaus, de sherry en de maïzena door elkaar.

Roer het vlees erdoor en laat het 20 minuten intrekken.

Snijd intussen de prei schuin in smalle ringen, was die in een zeef en laat ze goed uitlekken.

Was de taugé en laat ze goed uitlekken.

Neem het vlees uit de marinade en droog het met keukenpapier.

Verhit 1 1/2 eetlepel olie en bak het vlees hierin 2 minuten.

Schep het daarna op een bord en bestrooi het met zout en peper.

Verhit de rest van de olie, bak de prei 1 minuut, voeg de taugé en de gember toe en laat het geheel 1 minuut bakken.

Voeg het vlees weer toe.

Voeg 2 eetlepels sojasaus toe en roer die erdoor.

Surinaamse zuurkool

(3 personen)

500 gr zuurkool

350 gr varkensvlees of doorregen varkenslapjes

50 gr bakboter

1 ui

1 tomaat

1 kippenbouillontablet

4-5 aardappelen

peper, zout

Snijd het vlees in stukken en braad het aan.

Voeg, als het vlees bruin is geworden, de gesnipperde ui en de in stukjes gesneden tomaat toe en braad ze mee.

Schil de aardappelen, snijd ze in vieren en doe ze met de zuurkool bij het vlees.

Voeg dan 2 kopjes water en het bouillontablet toe en laat stoven.

Als de aardappelen gaar zijn, is het gerecht klaar.

Breng het op smaak met peper en zout en serveer het met witte rijst.

Varkensvlees met zuurkool

500 gr hamlappen

3 uien
500 gr (wijn)zuurkool
50 gr boter
2 teentjes knoflook
1 1/2 theelepel paprikapoeder
cayennepeper
1 laurierblad
1 blikje ananasstukjes
4 eetlepels zure room
zout

Snijd het vlees in blokjes van 2 1/2 cm.

Pel en snipper de uien.

Laat de zuurkool uitlekken.

Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees in 5 minuten rondom bruin.

Voeg de ui toe, pel de knoflook, pers die erboven uit en bak ze 5 minuten mee.

Roer er de paprikapoeder, zout en een mespuntje cayennepeper door en voeg de zuurkool en het laurierblad toe.

Stoof het vlees met het deksel op pan in 30 minuten zachtjes gaar.

Giet intussen boven een kommetje de ananas af.

Roer de ananas en 2 eetlepels sap door het vleesmengsel.

Stoof het vlees in nog 15 minuten zachtjes gaar.

Breng op smaak met zout.

Roer er van het vuur af de zure room door.

Stofoe Agoefoetoe

(gestoofde varkenspootjes)

(2 personen)

2 varkenspootjes

3 theelepels Chinees poeder (vijfkruidenpoeder)

1 dl ketjap manis

4 teentjes knoflook

200 gr boter

een stukje verse gember

zout

1/2 liter water

Wrijf de pootjes in met het Chinese poeder.

Maak een sausje van de ketjap, de geperste knoflook en gember (allebei in de knoflookpers).

Giet het sausje over de pootjes en laat ze er een uurtje in staan.

Braad de pootjes daarna heel voorzichtig in de boter (niet laten aanbranden).

Voeg de rest van het sausje toe, samen met een kleine 1/2 liter water.

Laat het geheel 2-3 uur zachtjes stoven.
Voeg desgewenst een beetje zout toe.

Saté van varkensvlees

500 gr varkensfricandeau
3 teentjes knoflook
1 theelepel ketoembar
1 stuk gember
1 theelepel djinten
3 eetlepels zoete ketjap
enkele druppels citroensap
peper, zout

Snijd het vlees in blokjes ter grootte van een dobbelsteen.
Maak een marinade van de ingrediënten, na de knoflook en de gember te hebben fijngewreven.
Roer het vlees door de marinade en laat die minstens 1 uur in het vlees trekken.
Rijg het vlees daarna aan stokjes of pennen en rooster het, bij voorkeur boven gloeiende houtskool.
Serveer de saté met satésaus.

Satésaus

2 teentjes knoflook
mespunt trassi
2 eetlepels olie
250 gr pindakaas
1 theelepel djinten
1 theelepel suiker
vers gemalen peper
3 theelepels azijn
2 dl water

Vermeng de gekneusde knoflook met de trassi en bak dit in de olie.
Voeg de rest van de ingrediënten en het water toe.
Laat het geheel nog enige minuten zachtjes doorkoken.
Probeer intussen al roerend de pindakaas in de saus op te lossen, tot een gladde pindasaus is ontstaan.
De saus kan over de stokjes saté of er apart bij worden geserveerd.

snel surinaams

4 varkenslapjes of -karbonades zonder bot in grote stukken

1 eetlepel vijfkruidenpoeder (toko)

1 middelgrote krop andijvie

1 ui

1 rood pepertje

4 eetlepels olie

knoflook

zout naar smaak

Bestrooi de stukjes vlees met het vijfkruidenpoeder.

Snipper de ui.

Was de andijvie, snijd hem in reepjes en laat die in een vergiet uitlekken.

Verhit de olie in een wok of ruime pan.

Snijd het pepertje in (zet een kruis in de bovenkant, zodat de sappen eruit kunnen).

Bak het pepertje, de ui en de knoflook op hoog vuur ± 5 minuten.

Voeg het vlees toe en bak het op hoog vuur 6-7 minuten mee.

Voeg een handjevol andijvie toe en, als het begint te slinken, weer een nieuw handjevol.

Verwijder het pepertje, als alle andijvie is toegevoegd en geslonken.

Laat het gerecht, als het te nat is, even doorkoken; voeg, als het te droog is, een beetje water toe.

U kunt er eventueel ook wat ketjap of oestersaus door doen, maar gebruik daarvan niet teveel.

Pom I

(6-8 personen)

1 panklare kip

4 grote tayers (wortel/knolsoort)

3 grote tomaten of 4 eetlepels tomatenpuree

1 pakje boter

(1 eetlepel suiker)

2 uien

(250 gr zoutvlees)

2 bouillonblokjes (kip)

peper, zout, nootmuskaat

het sap van 2 sinaasappelen of 2 zuuroranjies

Snijd de kip in stukken, was ze en droog ze af.

Wrijf de stukken kip in met een mengsel van peper, zout en nootmuskaat.

Snijd het zoutvlees in stukjes en laat het zout eruit trekken.

Maak de boter heet en bak de kip hierin bruin (bak het zoutvlees mee).

Haal het vlees uit het vet.

Bak de gesnipperde ui en de stukjes tomaat.
Doe het vlees er weer bij en voeg 2 glazen water en de bouillonblokjes toe.
Stoof alles zachtjes met een verse geurige peper.
Schil de tayers dik, was ze en rasp of maal ze.
Roer het vruchtesap erdoor om verkleuring te voorkomen.
Maak het vlees op smaak af en haal het uit de jus.
Vermeng een deel van de jus met de tayer, voeg er wat suiker aan toe en maak dit op smaak af met zout en zwarte peper.
Doe de helft van de tayermassa in een beboterde vuurvaste schaal of een gaaf geëmailleerd blik.
Rangschik hierop de stukken kip (en zoutvlees).
Bedek met de overige tayermassa.
Overgiet de pom nu met de jus en bak hem in een hete oven gaar en bruin.
De pom is gaar als een mes erin gestoken een bruin papje vertoont (na $\pm 1\frac{1}{2}$ uur).
Tip: Als u na het raspen merkt, dat de tayers 'jeuken', kan dit (als het niet heel erg is) soms worden verholpen door een scheutje rum of lemmetjessap of een fles sodawater in de tayer te gieten of door een rauwe groene banaan in stukjes te snijden en die hier en daar in de pom te stoppen en mee te bakken.

Pom II

1 kg geraspte tayer
1 kip (± 750 gr)
2 grote tomaten
100 gr zoutvlees
3 eetlepels tomatenketchup
1 tak soepgroente
1 verse peper
1 dl olie
250 gr boter
1 grote ui
3 eetlepels piccalilly of het sap van 2 zure sinaasappels
zwarte peper
3-4 bouillonblokjes
2 eetlepels bruine suiker
nootmuskaat
1 liter water

Vermeng de geraspte tayer met de piccalilly of het sinaasappelsap.
Snijd de kip in stukken en was die goed.
Marineer de kipstukken in zout, zwarte peper, nootmuskaat en ketchup en laat dit minstens een half uur staan.
Maak de olie heet, doe er de helft van de boter bij en bak bij gedeelten de stukken kip en zoutvlees.

Haal, als alle vlees gebakken is, de stukken kip en zoutvlees uit de pan.

Haal zonodig (bijv. als er gebrande stukjes op de bodem van de pan zijn blijven kleven) de olie uit de pan en zeef die.

Was de pan en droog hem af, doe het vet en de rest van de boter er weer in en fruit hierin de stukjes ui en tomaat.

Doe er de stukken kip en zoutvlees weer bij, evenals 1 liter water, de verse peper en de soepgroente.

Laat het geheel 10 minuten stoven en voeg, indien nodig, nog wat tomatenketchup toe.

Roer nu zoveel jus door de tayer dat het een slap geheel wordt.

Proef de tayer met de jus af en voeg eventueel naar smaak nog wat piccalilly, zwarte peper, suiker en zout toe.

Tip: Voor het bakken van de pom is een vuurvaste schaal of geëmailleerde bakplaat aan te bevelen. Beboter het bakblik of de schaal, vul het tot de helft met de tayer, rangschik hierop de stukken vlees en bedek die weer met tayer. Giet het laatste restje jus erover en bak de pom in een voorverwarmde oven op gasovenstand 5-6 ± 1 1/2 uur. Prik met een vork in het midden van de pom om te zien of de pom gaar is.

Pom III

Pom is in Suriname en bij Surinamers een populair feestgerecht.

2 zakjes geraspte pomtayer (Surinaamse toko)

4 kippenbouten of kipkarbonades

100 gr boter

150 gr gezouten varkensvlees of zuurkoolspek

1 ui

1 teentje knoflook

1 blikje tomatenpuree

zout, peper

1 takje selderij

1 bouillonblokje

de schil van 1/2 sinaasappel

1 eetlepel piccalilly

1 theelepel suiker

Snijd het gezouten vlees, de ui, de knoflook en de kip in stukjes.

Was het vlees heel even.

Bak de stukken kip in een bakpan met de boter lichtbruin.

Voeg de stukjes zoutvlees, de ui, de knoflook, de tomatenpuree en het bouillonblokje toe, schenk er wat water bij en laat het geheel even stoven.

Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Neem het vlees uit de pan en meng het stoofvocht met de pomtayer.

Doe de suiker en de piccalilly erbij en roer alles goed door elkaar.

Vet de binnenkant van een bakblik in met boter.

Spreid de helft van het tayermengsel over de bodem van het bakblik uit, verdeel daar de stukken kip en het zoutvlees over en daarover de andere helft van de tayer.

Steek de in stukjes gesneden sinaasappelschil erin.

Zet het blik in de op 200°C voorverwarmde oven en kijk na 3 kwartier even of alles goed bakt; leg het bakblik eventueel een beetje anders.

Na nog eens 15-30 minuten kunt u kijken of de pom gaar is; hij moet een mooie bruine korst hebben en de binnenkant moet bijna geel zijn.

Vegetarische pom

3 eieren

500 gr diepvries geraspte tayer, ontdooid

het sap van 1/2 sinaasappel

1/2 theelepel worcestershiresaus

1/2 eetlepel piccalilly

1/2 eetlepel azijn

1/2 eetlepel suiker

1/2 theelepel zout

peper, nootmuskaat

2 1/2 eetlepel olie

75 gr boter

2 gesnipperde uien

1/2 blik gepelde tomaten (inh. 400 ml)

1/2 kruidenbouillontablet

1 1/2 eetlepel fijngesneden selderij

een ingevette ovenschaal

Kook de eieren in ± 10 minuten hard en pel ze.

Roer de tayer los met het sinaasappelsap, 1 dl water, de worcestershiresaus, de piccalilly, de azijn en de suiker en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verhit de olie en 60 gr boter en bak hierin omscheppend de ui, de tomaat en het verkruimelde bouillontablet ± 5 minuten.

Voeg de selderij en 1 dl water toe.

Leg de hele eieren erin en laat het mengsel ± 5 minuten zachtjes koken.

Neem de eieren uit saus en halveer ze.

Roer de saus door het tayermengsel.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Schep de helft van het tayermengsel op de bodem van een ovenschaal, schik de halve eieren erop, verdeel de rest van het tayermengsel erover en leg de rest van de boter erin klontjes op.

Bak het gerecht in het midden van de oven in 1 uur en 15 minuten goudbruin en gaar.

Surinaamse kip I

12 ontvelde drumsticks
zout, peper
1 eetlepel scherpe kerriepoeder
5 eetlepels zoete ketjap
5 dl kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels olie
2 grof gesneden uien
5 tomaten in stukken
1 grote grof gesneden prei
2-3 geperste teentjes knoflook
250 gr champignons in plakjes
2 kleine blikjes tomatenpuree
sambal of rode peper

Bestrooi de kip met zout, peper en kerriepoeder.

Schenk er 3 eetlepels ketjap over en laat die $\pm$ 1 uur intrekken.

Breng 5 dl bouillon en 2 eetlepels ketjap aan de kook.

Verhit de olie en bak de drumsticks in $\pm$ 5 minuten rondom bruin.

Neem de drumsticks uit de pan.

Bak de uien in het achtergebleven vet $\pm$ 10 minuten.

Voeg de tomaat, prei, knoflook en champignons toe en bak die $\pm$ 10 minuten al omscheppend.

Roer er de tomatenpuree door en bak die $\pm$ 3 minuten mee.

Voeg de drumsticks en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Laat op zacht vuur $\pm$ 30 minuten zonder deksel stoven; laat het tot de helft inkoken.

Breng op smaak met sambal of fijngesneden rode peper.

Lekker met rijst of stokbrood.

Surinaamse kip II

2 kg kipkarbonades
een klein flesje zoute ketjap
2 teentjes knoflook
2 uien
2 tomaten
1 kippenbouillontablet
3 eetlepels masala (Surinaamse kerrie)
2 gele Surinaamse pepers (Madame Jeanette)
(1 bekertje crème fraîche)

Marineer de kip ± 1/2 uur in de ketjap.

Snijd intussen de uien en de tomaten in grove stukken.

Snijd de pepers in vieren en verwijder de zaadjes.

Hak de knoflook fijn.

Doe de kip met de ketjap in een pan, voeg de stukken ui, de stukken tomaat, de gesneden pepers, het bouillonblokje, de knoflook en de masala toe en laat het geheel op laag vuur ± 1 1/2 uur sudderen.

Roer er tenslotte desgewenst de crème fraîche door.

Serveer met Surinaamse rijst en een frisse salade.

Let op! Bescherm bij het snijden van de pepers uw handen met bijvoorbeeld plastic zakjes.

Ayam opor

(witte kip; Javaans gerecht)

1 braadkuiken

1 stengel sereh

2 blaadjes daon salam

2 uitjes

2 teentjes knoflook

2 eetlepels olie

1 schijfje citroen

1 theelepel djinten

1 theelepel ketoembar

1 theelepel suiker

1 theelepel trassi

3 dl kokosmelk

1 bouillonblokje en/of zout

Snijd de kip in stukken en kook ze gaar met een kwart liter water, de sereh en de daon salam in ca 25 minuten.

Als het water kookt, temper dan de warmtebron, zodat het vocht niet te snel verdampst.

Pel de uien, snipper ze en fruit ze samen met de fijngesneden knoflook in de olie.

Doe nu de gefruite uien en knoflook samen met de andere ingrediënten bij de kip.

Voeg de kokosmelk en het bouillonblokje toe en laat het geheel nu nog een hele tijd op een laag afgestelde warmtebron doorsudderen, zodat de kruiden goed intrekken.

Schep het telkens om en doe er zonodig wat water bij. Dit gerecht mag niet te droog zijn.

Geef er witte rijst, sambal en groente bij.

Snesie fouroe I

(Chinese kip)

1 kip

5 eetlepels sieuw

een snuifje ve-tsin

1 theelepel bruin Chinees poeder

1 theelepel gemberpoeder

3 theelepels suiker

3 teentjes knoflook

100 gr boter of olie

Hak de kip in stukken.

Maak een sausje door de sieuw te mengen met de ve-tsin, het chinese poeder, het gemberpoeder, de suiker en de uitgeperste teentjes knoflook.

Giet dit sausje over de in stukjes gehakte kip en laat dit een poosje staan, ($\pm$ 60 minuten).

Maak de boter of olie heet en braad de kip hierin snel aan alle kanten bruin.

Voeg dan de rest van het sausje, samen met 2 dl water toe en laat de kip stoven tot die gaar is.

Snesie fouroe II

U heeft precies hetzelfde nodig als voor het bovenstaande recept.

Hak de kip niet in stukken, maar laat die heel.

Maak hetzelfde sausje klaar en giet dit over de kip (laat het wel iets langer intrekken).

Braad of rooster nu de kip in de voorverwarmde oven op 200-240°C.

Zorg ervoor dat het sausje goed intrekt door de kip telkens te verleggen, zodat die aan alle kanten met het sausje is bedekt.

Giet ook iets van het sausje in de kip.

De lever, het maagje en dergelijke kunt u rustig in de kip laten zitten.

Als u de kip in de oven braadt, kunt u er een paar klontjes boter op leggen, maar dat is niet noodzakelijk.

Giet tijdens het braden af en toe wat vocht over de kip.

Zoete kip

3 eetlepels ketjap manis

3 theelepels suiker

1 theelepel Chinees 5-kruidenpoeder

1 theelepel zout

3 uitgeperste teentjes knoflook

1 kg drumsticks

100 gr boter

Roer de ketjap, suiker, 5-kruidenpoeder, zout en knoflook door elkaar.

Leg de kip in delen naast elkaar in een grote schaal, schenk het sausje over de kip en dek de schaal af.

Laat de kip in de koelkast minstens 1 uur staan (mag ook langer bijv. 1 nacht). Keer de kip regelmatig en schep de marinade erover.

Haal de kip uit de marinade en dep ze droog.

Verhit de boter in een braadpan en bak de kip in $\pm$ 10 minuten rondom bruin.

Voeg de marinade en 2 dl water toe en stoof de kip met het deksel op de pan in $\pm$ 40 minuten gaar.

Tjiem-tjiem kip

100 gr tjem-tjem

1 kip

5 eetlepels sieuw

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel bruin Chinees poeder

3 teentjes knoflook

3 theelepels suiker

1 laurierblaadje

100 gr olie of boter

Week de tjem-tjem $\pm$ 1 uur in water.

Hak de kip in stukken.

Maak een sausje van de sieuw en alle andere ingrediënten, giet dit over de kip en laat het een poosje intrekken.

Maak de olie of boter in de pan heet en braad hierin de stukjes kip.

Voeg, als de kip aan alle kanten is bruin gebraden, de rest van het sausje toe samen met ruim 1 dl water en de uitgelekte tjem-tjem.

Laat het geheel nu zachtjes stoven tot de kip gaar is.

Geef hier witte gekookte rijst bij.

Dit recept kunt u uitbreiden met 'todo prasoro' (letterlijk: 'kikkerparaplu'). Dit zijn gedroogde champignons, die u bij Chinese winkels kunt krijgen. Ze zijn erg duur, maar u heeft er maar heel weinig van nodig; 50 gr is voldoende.

Laat de todo prasoro samen met de tjem-tjem weken. Ze gaan enorm zwellen. De bereidingswijze blijft hetzelfde; doe de todo prasoro samen met de tjem-tjem in de pan.

Mixed gingerkip

(Gestoomde kip met chinese vruchten)

1 kip
100 gr boter of olie
1 ui
3 teentjes knoflook
een snuifje ve-tsin
1 bouillonblokje
1 theelepel Chinees poeder
4 eetlepels ketjap
1 blik mixed ginger

Hak de kip in stukken en stoof ze daarna in de boter of olie met de fijngehakte ui en knoflook.

Voeg, als de uitjes gaar zijn, de ve-tsin, het bouillonblokje, het Chinese poeder en de ketjap toe.

Laat dit zachtjes stoven.

Voeg na ± 30 minuten, als de kip gaar is, de vruchten toe en laat het geheel nog 15 minuten stoven.

Tjap tjoï van kippemaagjes

(Chinees gerecht)

250 gr kippemaagjes
zout
3 theelepels ketjap
3 theelepels sieuw
2 theelepels Chinees poeder
een stukje gember
100 gr taugé
250 gr Chinese kool
200 gr spitskool
2 paprika's
100 gr sperziebonen
2 gesnipperde uien
2 teentjes knoflook
50 gr boter
2 volle eetlepels bloem of aardappelmeel
snuifje ve-tsin

Maak de maagjes schoon en kook ze in een bodempje water en zout tot ze gaar zijn.

Laat ze afkoelen en snijd ze in plakjes.

De randen kunt u insnijden, niet voor de smaak, maar omdat het zo gezellig staat.

Maak een sausje van de ketjap, de sieuw, het Chinese poeder en de gember.

Laat de gesneden maagjes een tijd in het sausje staan, zodat de kruiden goed kunnen intrekken.

Maak de groenten schoon, was ze, laat ze uitlekken en snijd ze klein.
Fruit de fijngesnipperde uien en de knoflook in de boter, samen met de maagjes.
Bind het geheel met de bloem of het aardappelmeel en doe de rest van het sausje van de maagjes en de groenten erbij, met een beetje water.
Laat de groenten op een matig afgestelde warmtebron doorkoken tot ze gaar genoeg zijn.
Maak ze op smaak af met ve-tsin en zout.
Dit gerecht kunt u ook van kippevlees of varkensvlees maken.

Kerriekip met rijst

1 kip
4 eetlepels kerrie
3 teentjes knoflook
1 flinke ui
zwarte peper
olie of boter
1 bouillonblokje

Hak de kip in stukken.
Meng de kerrie met de fijngesneden knoflook, de ui en zwarte peper.
Smeer de kip hiermee in en laat het 15 minuten of langer intrekken.
Maak de olie en/of boter heet en laat de kip hierin 15 minuten braden.
Voeg daarna het bouillonblokje en 2 dl water toe.
Laat het vlees nu zachtjes stoven tot het gaar is.
Geef hier rijst en groenten bij.

Pastei van kip

Voor de vulling:
500 gr kippenborst
zout, nootmuskaat, peper
boter
1 bouillonblokje
1 flinke ui
2 tomaten
1 blik doperwten
1 blik worteltjes
1 potje kappertjes
fijngehakte peterselie
3 hard gekookte eieren

Voor het deeg:

250 gr bloem
1 theelepel bakpoeder
een mespunt zout
100 gr boter
1 ei
melk

Maak eerst de vulling. Zout de kip en bestrooi het vlees met nootmuskaat en peper. Doe boter, een heel klein bodempje water en het bouillonblokje in een pan en stoom daarin de kip gaar. Laat het vlees absoluut niet braden. Het moet bleek blijven. Haal de kip, als die gaar is, uit de pan, laat het vlees afkoelen, ontbeen het en snijd de kip in stukjes.

Fruit intussen in dezelfde pan de fijngesnipperde ui.

Voeg, als de uien iets doorbakken zijn, de fijngesneden tomaten toe en laat die meebakken.

Voeg nu de in stukjes gesneden kip toe en laat ze meewarmen.

Haal de pan van de warmtebron en schep de uitgelekte doperwtjes en de uitgelekte worteltjes er door, samen met de kappertjes en de fijngesneden peterselie.

De vulling is nu klaar. Alleen moet u nog even de hard gekookte eieren in plakken snijden en apart in een kommetje leggen.

Meng voor de deeg de bloem met het zout en het bakpoeder.

Roer de boter los samen met het ei.

Voeg daarna het bloemmengsel en een scheutje melk toe.

Kneed het geheel goed, zodat een stevig deeg ontstaat.

Rol een deel van het deeg uit en bekleed hiermee een vuurvaste beboterde schaal.

Stort nu de vulling op het deeg en Rol nu het restant van het deeg uit en bedek de bovenkant van de vulling ermee.

Vouw de randen om en bak de pastei in een voorverwarmde oven op 200-240°C tot ze goudgeel ziet.

Over de vulling hoeft u zich geen zorgen te maken; die was immers al gaar.

Garneer de bovenkant van de pastei met de hard gekookte eieren.

Gepaneerde kipfilet met verse paprikasaus

(2 personen)

1 teentje knoflook
1 gele paprika
5 eetlepels olie
1 ei
zout, peper, paprikapoeder
1 eetlepel gehakte peterselie
200 gr kipfilet
10 eetlepels paneermeel

2 eetlepels mayonaise

4 eetlepels zure room

Pel en snipper het teentje knoflook.

Snijd de paprika in kleine stukjes.

Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak hierin de stukjes paprika glazig.

Voeg de knoflook toe en bak die even mee.

Klop het ei los met wat peper en zout, een snuifje paprikapoeder en de peterselie.

Snijd de kipfilet in zes lange repen.

Haal de repen kip eerst door het paneermeel, dan door het eimengsel en dan weer doop paneermeel.

Meng het afgekoelde paprikamengsel met de mayonaise, de zure room en wat zout, peper en het paprikapoeder.

Verhit 3 eetlepels olie in een ruime koekenpan en bak hierin de repen kip rondom in ± 5 minuten bruin.

Leg de kip op 2 borden en schep de saus ernaast.

Lekker met gestoofde komkommer met dille en aardappelpuree.

Kip in masala

1 theelepel aji-no-moto

1 theelepel tomatenpuree

750 gr kip

5 theelepels knoflook

1 peper

2 eetlepels masala (Surinaamse of Indische toko)

4 eetlepels olie

1/2 glas water

1 ui

3 bouillonblokjes

Bak de fijngehakte knoflook, ui en peper in de olie lichtbruin.

Doe de rest van de ingrediënten erbij, voeg er na 3 minuten de fijngehakte kip aan toe en laat koken tot het vlees gaar is.

Voeg er voor de jus het water en zout naar smaak aan toe.

Serveer met rijst, roti met gele erwten of roti met aardappelen.

Masalakip

(Voor bij de roti of met rijst en groente)

Hak 1 kip in stukken en zout hem licht.

Hak en meng: 4 teentjes knoflook, 1 flinke ui, 1/2 verse peper en 4 eetlepels masala.

Wrijf de stukken kip hiermee in.

Laat olie of boter in een pan heet worden.
Schil intussen 6 aardappelen en snijd ze in vieren.
Braad de kip in ± 15 minuten aan alle kanten.
Voeg 2 kopjes water, de aardappelen en 2 laurierblaadjes toe en laat stoven tot de aardappelen gaar zijn.
Er moet voldoende vocht overblijven om er eventueel de roti in te dopen.
Variatie: Masalavlees
Neem in plaats van kip schapen- of lamsvlees.

Stofoe doksie

(Gestoofde eend, Creools gerecht)

1 eend
2 eetlepels azijn
1 ui
3 teentjes knoflook
5 eetlepels ketjap
2 eetlepels Chinees poeder
een snuifje ve-tsin
50 gr boter
1 klein blikje ananas of mandarijnen

Laat de eend in stukjes hakken of doe het zelf.
Besprenkel de panklare eend met azijn.
Maak een sausje van de gesnipperde ui, de uitgeperst knoflook, de ketjap, het chinese poeder en de ve-tsin.
Giet dit sausje over de stukjes eend en laat het 1-2 uur intrekken naar gelang u tijd heeft, maar hoe langer hoe beter.
Braad de stukjes vlees in de boter.
Voeg, als ze lekker bruin gebraden zijn, de rest van het sausje toe, samen met 2 dl water en 3 dl vruchtenat van de ananas of mandarijnen.
Mocht u niet genoeg vruchtenat hebben, vul dan aan met water.
Laat het geheel 2-2 1/2 uur stoven en voeg pas de laatste 20 minuten de ananas of mandarijnen toe.
Als het vocht is opgedroogd voordat de eend gaar is, doe er dan wat water bij. Eend is n.l. heel taai.

Losie doksie

(Geroosterde eend, Chinees gerecht)

1 eend

het sap van 1 citroen
2 dl ketjap
4 teentjes knoflook
een stukje gember
een snuifje ve-tsin
2 eetlepels Chinees poeder

Smeer de panklare eend in met citroensap.

Maak een sausje van de ketjap, geperste knoflook, gember, ve-tsin en Chinees poeder. Smeer de eend, vooral de binnenkant, daarmee goed in en laat het sausje minstens 1-2 uur intrekken.

Rooster daarna de eend in een braadslee met de borst naar boven, ruim 1-2 uur.

Giet iets van het tijdens het roosteren vrijkomende vocht over de eend.

Lamsvlees in masala

(2-3 personen)

500 gr pond lamsvlees (met of zonder bot)

3 eetlepels olie

1 ui

2 grote tenen knoflook

1 madame Jeanette

1 eetlepel masala

1 tomaat

citroensap

zout

water

Verhit op hoog vuur de olie in een wok, voeg de gesnipperde ui, knoflook en madame Jeanette toe en schep alles goed om.

Voeg dan de tomaat, het citroensap, naar smaak zout en het in blokjes gesneden vlees toe en roerbak alles 2-3 minuten.

doe de masala erbij, roer goed om en schenk er tot slot 1/2 glas water bij.

Breng het geheel aan de kook, leg het deksel op de pan en laat het vlees, onder af en toe omscheppen, op laag vuur ± 1 uur smoren.

lekker met een dhal van spliterwten of linzen, boontjes en rijst.

Creoolse vispakketjes

bakpapier

4 schelvisfilets, samen ± 600 gr

150 gr garnalen

1 blikje krab
30 gr boter
2 eetlepels bloem
1 sjalotje
1 klein teentje knoflook
een stukje rode paprika
tabasco
1/2 eetlepel 'seafood magic' (Paul Prudhomme's) of cajunkruidenmix
1 pot visfond
2 eierdooiers

Knip van het bakpapier 4 ovale stukken, 10 cm langer dan de lengte van de visfilets; vouw deze stukken papier dubbel en vouw ze weer open.

Hak de garnalen en de krab fijn.

Smelt de boter en fruit hierin het gesnipperde sjalotje, de geperste knoflook en de gehakte paprika.

Strooi er de bloem over en laat die licht kleuren.

Voeg dan in delen 2 dl visfond toe en laat die binden.

Breng de saus op smaak met tabasco en kruidenmix en roer er de gehakte garnalen, de krab en de losgeroerde eierdooiers door.

Leg op elk papier, tegen de vouw aan, een visfilet en verdeel hierover de dikke saus. Sluit de pakketjes (vouw de rand naar boven om) en laat de vis op het ovenrooster bij 200°C in 15 minuten gaar worden.

Serveer met witte en wilde rijst en een kort (in kruidenboter) gestoofd mengsel van ratatouille-groenten (pakket) en 150 gram broccoli-roosjes.

Creoolse garnalen

16 rauwe grote garnalen (viswinkel, evt. diepvries)

voor de marinade:

2 uitgeperste teentjes knoflook

zout, peper

1 eetlepel cajunkruiden

1/2 eetlepel citroensap

1 eetlepel fijngehakte peterselie

4 eetlepels olie

(zeewier)

Verwijder van de garnalen de kop en het zwarte darmpje, laat de schaal en de staart zitten.

Meng de ingrediënten voor de marinade en marineer de garnalen hierin ± 1 uur.

Rijg de garnalen aan spiesen of leg ze op een bedje van zeewier en rooster ze 5-10 minuten.

Kook het zeewier voor het gebruik in kokend water mooi groen.

Zeewier is vaak bij de gespecialiseerde viswinkel of op de markt te koop.

Creoolse haring

1 kleine rode paprika (of tomaat)
1 zoete aardappel
1 klein groen pepertje (vingervormig)
2 teentjes knoflook
boter
8 pekelharingfilets
zout

Leg de paprika in een warme oven tot de schil 'blaren' krijgt en begint te verkleuren. Haal hem uit de oven, dompel hem in ijswater (ijskoud water + hele ijsblokjes) en maak hem schoon: verwijder de schil en de stengel, snijd hem open en haal de zaadlijsten eruit.

Snijd de paprika in kleine stukjes.

Schil de zoete aardappel, spoel hem af en snijd de afrondingen weg, zodat u een 'balk' overhoudt.

De afrondingen kunt u later in een soep verwerken.

Verdeel de aardappel in kubusjes.

Spoel het pepertje, snijd het puntje eraf, verwijder het zaad en snipper het fijn. Doe dit met handschoenen, zo voorkomt u oog- en huidirritatie.

Pel de knoflook en pers of hak hem fijn.

Roerbak de paprikastukjes, de aardappelkubusjes, de pepersnippers en de knoflook in boter tot de aardappel smeltend zacht is.

Leg intussen de haring (zonder ui) te drogen op keukenpapier.

Strooi een beetje zout over het aardappelgerecht en verdeel het met de haringfilets over 4 borden.

Schenk hierbij een pilsje.

Tip:

De zoete aardappel is een ronde, eivormige of langwerpige aardappel met een hoog suikergehalte, een witte, lichtgele of roodvioletten schil en een zoete smaak. De knol wordt geschild, in blokjes of schijfjes gesneden, gewassen, gekookt, gebakken of gefrituurd.

U kunt hem ook stomen, pureren, zoeter maken, mengen met meel en er kleine balletjes van kneden, die u bakt in olie. U vindt zoete aardappelen op de groente-afdeling van uw supermarkt.

Een alternatief voor de pekelharing is maatjesharing of gerookte makreel.

Fish patties

Maak een 'deegje' van 250 gr uitgelekte zalm uit blik, 1 fijngehakt sjalotje, 2 eetlepels peterselie, 100 gr fijngewreven volkorenbescuit, 1 1/2 losgeklopt ei en 1 theelepel zwarte peper.

Vorm hiervan 8 koekjes en bak deze in wat olie aan beide kanten goudbruin.

Serveer op een bedje van fijngesneden witte kool met wat peterselie en gesnipperde ui (omgeschept met vinaigrette).

Gestoofde kwiekwie (Creools)

8 kwiekwies

citroensap

125 gr boter of olie

2 teentjes knoflook

1 ui

1 tomaat

3 eetlepels Chinese sieuw (toko)

1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder (toko)

2 takjes selderij

zout, verse peper

laurier

garnalen

De vis wordt in zijn geheel, dus met kieuwen, schubben, ingewanden en al klaargemaakt en gegeten.

Maak de vis wel eerst schoon door de schubben stevig te borstelen en de vinnen te verwijderen.

Wrijf ze in met citroensap.

Snijd de buik open en bestrooi de ingewanden met zout.

De vis is dan panklaar.

Bak de vissen 15-20 minuten aan beide kanten in de boter of de olie en neem ze uit de pan.

Bak de knoflook, ui en tomaat in het achtergebleven vet.

Voeg de vissen, de sieuw, de laurier, het Chinese poeder en een kopje water toe en laat het geheel ruim een half uur zachtjes stoven.

Snijd de selderij fijn en laat die de laatste 5 minuten mee stoven.

Voeg wat garnalen toe maak het gerecht op smaak af met zout en peper.

Stofoe kwiekwie met kerrie en aardappels (Creools)

8 kwiekwies

200 gr boter of olie

4 teentjes knoflook
1 ui
1 tomaat
2-3 eetlepels kerrie
8 aardappels
3 takjes selderij

Bak de vissen 15-20 minuten aan beide kanten in de boter of de olie en neem ze uit de pan.

Fruit de knoflook, ui en tomaat in het achtergebleven vet.

Leg de vissen terug in de pan en voeg de kerrie en de geschilden, in stukken gesneden aardappels toe.

Laat dit ± een half uur zachtjes stoven.

Laat op het laatst de selderij nog ± 5 minuten mee sudderen.

Serveer beide gerechten met rijst en een of meer groenten naar keuze.

Masalavis

500 gr vis
3 eetlepels masala
zout
olie
3 teentjes knoflook
1 tomaat
1 verse peper
1 flinke ui
3 takjes selderij

Smeer de vis van tevoren in met masala en zout.

Bak de vis daarna in de olie.

Haal de gebakken vis uit de pan en fruit de kleingesneden knoflook, de tomaat, peper en ui in de olie.

Doe de vis weer in de pan met 2 dl water en voeg de kleingesneden selderij toe.

Laat het geheel nog 20 minuten zacht stoven.

Masala garnalen

2 eetlepels olie
1 kleine gesnipperde ui
1 ontvelde en ontpitte tomaat in blokjes
250 gr gepelde Hollandse garnalen
1 theelepel garam masala (kerriemengsel)

Verhit in een braadpan de olie en bak de ui $\pm$ 3 minuten zachtjes.
Scheep de blokjes tomaat erdoor en bak die $\pm$ 2 minuten mee.
Voeg de garnalen toe en bak die $\pm$ 1 minuut mee.
Roer er de garam masala door en serveer de garnalen direct.

Pompoen met garnalen

1 kg pompoen
100 gr gedroogde garnalen
50 gr boter
zout, peper
1 kipbouillonblokje
1 uitje
1 takje selderij
1 tomaat

Was de garnalen en week ze in heet water.
Schil de pompoen en snijd het binnenste gedeelte met de zaadjes eruit.
Was de pompoen en snijd hem in stukjes.
Fruit de gesneden ui in de boter, voeg de garnalen en de gesneden tomaat toe en laat ze zachtjes meebakken.
Voeg de pompoen met een mespuntje zout en het bouillonblokje toe en smoor $\pm$ 10 minuten met het deksel op de pan.
Scheep flink om en stoof de pompoen, nu zonder deksel, tot het vocht is ingedampt en de pompoen gaar is.
Breng op smaak met peper en desgewenst wat suiker en scheep de fijngehakte selderij erdoor.
Lekker met witte rijst.

Gestoomde vis

500 gr vis
zout
1 ui
1 laurierblaadje
5 pimentkorrels
zwarte peper
1 tomaat
125 gr boter
4 schijven citroen
4 takjes selderij
water

Doe de vis in de pan - eerst zouten - samen met de fijngehakte ui, het laurierblaadje, de pimentkorrels, de peper, de fijngesneden tomaat, de boter en de schijven citroen. Voeg 1 dl water toe, sluit de pan goed af met aluminiumfolie en laat de vis in 20-30 minuten op een heel zacht afgestelde warmtebron gaar stoven. Strooi er, als de vis gaar is, de fijngesneden selderij over. Gekookte groene kookbananen smaken hier uitstekend bij.

Kabeljauw in ketjapsaus

Snijd 750 gr kabeljauw in plakken van $\pm$ 2 cm dik en bestrooi ze met zout. Maak een papje van 75 gr bloem, 1 ei en 1 dl melk, rol de visplakken hierdoor en bak ze aan alle kanten bruin in de olie.

Ketjapsaus

Fruit in een ruime steelpan in 1 eetlepel olie 2 gesnipperde uien en 3 uitgeperste teentjes knoflook. Voeg er na 3 minuten 2 eetlepels citroensap, 4 eetlepels ketjap en 3 dl water bij. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat de gebakken vis in de saus op een zacht vuurtje nog een kwartier pruttelen. Serveer met gekookte rijst en een salade van komkommer en tomaten.

Stofoe fisie

(gestoofde vis)

500 gr vis
zout, zwarte peper
125 gr boter
1 ui
2 tomaten
1 laurierblaadje

Wrijf de vis (moten of filets) met zout en zwarte peper in. Laat de boter goed heet worden en bak de vis hierin bruin. Haal nu de vis uit de pan en bak hierin de fijngesneden ui en tomaten. Voeg, als de ui iets doorbakken is, de gebakken stukken vis toe en doe er 1 dl water en een laurierblad bij. Laat het geheel nu nog 15-20 minuten heel zachtjes stoven.

Stofoe batjauw

(Gestoofde bakkeljauw)

500 gr bakkeljauw

1 ui

2 teentjes knoflook

4 eetlepels olie

1 tomaat

1 verse peper

Week de bakkeljauw een nacht van tevoren in water om de vis zoveel mogelijk te ontzouten.

Kook de vis daarna even kort (8-10 minuten), verwijder de graten en andere mogelijke ongerechtigheden en laat de vis daarna goed uitlekken.

Snijd of breek de vis vervolgens in kleine stukjes.

Fruit de fijngesneden ui en de knoflook glazig in de olie en voeg daarna de kleingesneden tomaat toe, samen met de verse peper als u van heet houdt.

Laat het geheel een paar minuten doorbakken en voeg daarna de vis toe.

Bak alles nog enkele minuten goed door.

Baka batjauw I

(Gebakken bakkeljauw)

500 gr bakkeljauw

olie

1 verse peper

zwarte peper

Ontzout de bakkeljauw eerst door hem een paar uur van tevoren in water te weken.

Kook hem daarna even uit in water ($\pm$ 20 minuten).

Ontdoe de vis van vel en graten en snijd of breek hem daarna in stukjes.

Bak de vis vervolgens in olie, samen met de in stukjes gesneden peper.

Bestrooi de vis met zwarte peper.

Smaakt heerlijk op een boterham.

Baka batjauw II

500 gr bakkeljauw (gezouten kabeljauw)

4 eetlepels olie

1 rode peper

1 ui

peper

eventueel kerrie

Week de bakkeljauw 2-3 uur in water om te ontzouten. Ververs het water een paar keer.

Kook de vis nog $\pm$ 15 minuten op, schep de bakkeljauw uit de pan en laat hem uitlekken.

Verhit de olie in de koekenpan en fruit de gesnipperde ui en peper, al dan niet van zaad ontdaan.

Voeg de vis toe en bak deze mee tot ze gaar is.

Breng op smaak met peper en kerrie naar wens.

Batjauw frita's (Gefrituurde bakkeljauwballetjes)

400 gr bakkeljauw

1 ui

boter en/of olie

2 takjes peterselie

3 sneetjes oud brood

melk of water

1 ei

zwarte peper

paneermeel

Ontzout de bakkeljauw van tevoren door die een paar uur in water te laten staan.

Kook de vis daarna uit, ontdoe hem van vel en graat en snijd of hak hem heel fijn.

Fruit de ui in een beetje boter.

Hak de peterselie fijn en week het brood in melk of water.

Vermeng de fijngehakte bakkeljauw nu met de fijngehakte peterselie en het uitgeknepen en fijngemaakte brood.

Breek het ei en doe het erbij, samen met de gefruite uitjes.

Maak het geheel nu op smaak af met zwarte peper.

Vorm er balletjes van, paneer die en bak ze in de boter of olie bruin.

Lekker op de boterham.

Batjaw frita

Borrelhapje ($\pm$ 40 stuks)

250 gr bakkeljauw

2 sneetjes witbrood

1/2 fijngesneden ui

1 fijngesneden teentje knoflook

1/2 fijngesneden takje selderij

1 kleine ontvelde en ontpitte tomaat in stukjes

1/2 losgeklopt ei

1/2 verse Madame Jeanettepeper
3 eetlepels bloem
frituurolie

Week de bakkeljauw in ruim water 24-36 uur. Ververs het water 2-3 keer.
Breng de vis met ruim vers water aan de kook en kook hem $\pm$ 10 minuten.
Week het brood (met de korstjes) in 2 dl water.
Giet de vis af en snijd hem fijn.
Pureer de vis met het uitgeknepen brood, de ui, knoflook, selderij, tomaat, het ei, peper en bloem en draai van de vispuree kleine balletjes ($\pm$ 2 cm doorsnee).
Verhit de olie tot 175°C en frituur de Balletjes, niet te veel tegelijk, in $\pm$ 5 minuten goudbruin.
Serveer er piccalilly, een tomatensausje, of mosterd bij.

Herie-herie

3 aardvruchten
3 rijpe Surinaamse bananen
3 groene Surinaamse bananen
750 gr bakkeljauw
3 zoete aardappelen
3 cassaves
zout, peper
6 eieren
6 tomaten
2 uien
1 teentje knoflook
1 verse groene peper of 2 theelepels sambal
3 eetlepels tomatenpuree
2 kopjes water
olie

Maak de aardvruchten schoon en schil de bananen.
Geef twee inkepingen in de lengterichting van de schil en snijd de toppen eraf.
Ontzout de bakkeljauw door hem een paar uur in water te laten weken of 20 minuten te koken.
Schil de cassave tot er een witte vrucht overblijft.
Schrap de zoete aardappelen, ze verkleuren dan, maar dat hindert niet.
Was de vruchten en doe ze in een pan met water, zodat ze net onder staan.
Voeg wat zout toe.
De groene bananen hebben de langste kooktijd, doe deze dus onder in de pan.
De rijpe bananen en cassave zijn na $\pm$ 20 minuten gaar, de aardappelen en de groene bananen na $\pm$ 30 minuten.
Neem de rijpe bananen en de cassave eventueel na 20 minuten eruit. Controleer met een vork of de vruchten gaar zijn.

Stoom alles, net als bij aardappelen droog.
Kook de bakkeljauw 20 minuten.
Verwijder vel en graten en breek hem in stukjes.
Kook de eieren hard.
Bak de stukken bakkeljauw in hete olie met gesnipperd ui, stukjes tomaat, uitgeperste knoflook en fijngesneden groene peper.
Bestrooi het geheel met peper en zout.
Los de tomatenpuree op in een beetje water en voeg dit met de rest van het water aan de vis toe.
Laat nog ± 5 minuten stoven en dien op.
Geef ieder een halve aardvrucht, 1 ei en een deel van het vismengsel.

Visbeignets met kruiden

150 gr bakkeljauw (gedroogde, gezouten kabeljauw)
250 gr panklare aardappelen
1 gesplitst ei
10 gr boter
1 gesnipperde ui
zout, peper
1/2 bosje peterselie
1/2 bosje bieslook
1/2 gele paprika
olie om te frituren

Laat de bakkeljauw ± 10 uur in koud water weken en verschoon het water tussendoor regelmatig.
Verwijder het vel en de graatjes en snij de vis fijn.
Kook intussen de aardappelen in ± 20 minuten gaar.
Pureer ze met de dooier, de boter en de helft van de ui en schep er de vis en wat peper en zout door.
Klop het eiwit stijf en schep het door het mengsel.
Hak de peterselie, bieslook en paprika fijn.
Schep de rest van de ui hierdoor en breng op smaak met peper en zout.
Schep telkens met 2 lepels wat van het vismengsel in de hete olie (180°C) en laat de beignets in enkele minuten goudbruin worden.
Serveer met de kruiden.

Sara-sara kroket

(Garnalenkroket)

1 ui

20 gr boter
100 gr gekookte aardappelen
400 gr verse garnalen
peper
nootmuskaat
peterselie
zout
melk
paneermeel
1 ei
frituurvet

Fruit de fijngesneden ui in de boter.

Pureer de aardappelen en vermeng de puree met de gefruite ui, de garnalen, peper, nootmuskaat, fijngesneden peterselie, zout en melk. Het geheel moet een samenhangende massa worden.

Vorm er kroketjes van, die u afwisselend door de paneermeel, het losgeklopte ei en als laatste weer door paneermeel haalt en bak die in frituurvet.

Kouseband

(basisrecept)

1 kg kouseband
20 gr boter
1 gesnipperde ui
1-2 gesnipperde teentjes knoflook
een snufje djahé
ketoembar, kerriepoeder
1 tomaat in stukjes
zout, peper

Maak de kouseband schoon.

Fruit de ui en de knoflook in de boter goudbruin.

Voeg de kousebandjes toe en bak ze al omscheppend op hoog vuur 7-10 minuten mee (de groente moet knapperig blijven).

Maak de groente op smaak af met zout en peper.

u kunt kouseband ook bereiden zoals u gewend bent te doen met sperziebonen.

Kouseband met zoutvlees

750 gr kouseband
250 gr zoutvlees of pekeltvlees
1 ui

1-2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
1/2 theelepel ve-tsin
zout, zwarte peper
1/2 verse peper

Laat het zoutvlees gedeeltelijk ontzouten door het een uur in koud water weg te zetten.

Gebruikt u het gemakkelijker te verkrijgen pekervlees, zet het dan enkele uren weg om te ontzouten.

Maak de kouseband schoon en snijd ze in stukken van 6 cm.

Snipper de ui en de knoflook fijn.

Droog het pekervlees goed af, snijd het in blokjes en bak het in de hete olie.

Voeg de ui en knoflook toe en fruit tot ze goudgeel zijn.

Doe de kouseband erbij met de ve-tsin, iets zout (dit kan worden weggelaten) en zwarte peper en roerbak dit 3 minuten.

Voeg een scheut water en de verse peper toe en kook de groente en het vlees in 15-20 minuten gaar.

Verwijder na 5 minuten koken de verse peper.

Giet de groente af en serveer het gerecht met witte rijst, sambal en gebakken banaan.

Gestoofde kouseband Sranan

750 gr kouseband *
1 ui
40 gr boter
1 bouillonblokje
100 gr gepelde garnalen
zwarte peper

Snijd de schoongewassen kouseband in schuine stukken van 3 cm.

Snipper de ui en fruit die in de boter goudgeel.

Voeg de kouseband toe en laat die even mee fruiten.

Schenk een bodempje water in de pan en voeg het bouillonblokje toe.

Laat het geheel 15 minuten zachtjes koken.

Voeg dan de garnalen toe, warm ze even door en maak het gerecht af met zwarte peper.

Lekker met gekookte rijst.

Kouseband 'krioro'

400 gr kouseband
150 gr zoutvlees

2 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
zwarte peper
1 kippenbouillontablet

Snijd het vlees in stukjes en kook het voor.

Was de kouseband, verwijder de uiteinden en snijd ze, schuin of recht, iets dikker dan snijbonen.

Laat de olie goed heet worden en bak het vlees hierin zachtjes ± 15 minuten.

Voeg daarna de ui toe en schep alles op hoog vuur flink om.

Voeg de gesneden kouseband toe.

Verkruimel het bouillontablet en voeg het, eventueel met wat water toe.

Laat het gerecht met het deksel op de pan zachtjes 15-20 minuten smoren.

Breng het op smaak met zwarte peper en/of nootmuskaat.

Kouseband 'sranan'

400 gr kouseband
100 gr gedroogde garnalen
2 eetlepels olie
1 fijngesnipperde ui
1 bouillontablet
zwarte peper

Was de garnalen en week ze in warm water.

Was de kouseband, verwijder de uiteinden en snijd ze, schuin of recht, iets dikker dan snijbonen.

Laat de olie heet worden en fruit de ui hierin.

Voeg de garnalen toe en smoor ze ± 15 minuten zachtjes mee.

Voeg de gesneden kouseband toe en verkruimel er het bouillontablet boven.

Stoof het gerecht met het deksel op de pan zachtjes 15-20 minuten; voeg eventueel wat weekwater van de garnalen toe.

Breng op smaak met zwarte peper en/of nootmuskaat.

Kouseband met rijst

(Creools gerecht)

300 gr kouseband
150 gr zoutvlees
50 gr boter
1 ui
2 teentjes knoflook
1 tomaat

1 bouillonblokje
zwarte peper, zout

Was en snijd de kouseband. Ze zien er uit als langgerekte sperziebonen, maar snijd ze schuin af als snijbonen.

Ontzout het zoutvlees van tevoren gedeeltelijk door het een paar uur in water te laten staan of, als u dat vergeet, het even uit te koken.

Bak het zoutvlees nu in boter.

Bak hierna de gesnipperde ui en de uitgeperste teentjes knoflook mee.

Snijd, als de ui en het knoflook iets doorbakken zijn, de tomaat klein, voeg die toe en laat die even mee bakken.

Voeg er daarna de gesneden kouseband aan toe en laat het geheel nog 10 minuten doorbakken, alles af en toe omscheppend om aanbakken te voorkomen.

Voeg nu driekwart liter water en het bouillonblokje toe en laat de groente nog 15 minuten op een heel laag afgestelde warmtebron gaar stoven.

Voeg tegen het einde van de stooftijd de versgemalen peper toe, proef en voeg indien nodig wat zout toe.

Gestoofte kouseband met kokos

500 gr kouseband

1 ui

1 eetlepel olijfolie

2 cm gemberwortel

1 theelepel chilipoeder

2 teentjes knoflook

100 gr santen

2 dl water

50 gr pinda's met vlies

4 eetlepels geraspte kokos

Was de kouseband, verwijder de uiteinden en snijd de bonen in stukjes van ± 2 cm.

Snipper de ui.

Verhit de olie in een ruime pan en bak de ui hierin op laag vuur 2 minuten.

Schil de gemberwortel, rasp hem en voeg dit, samen met het chilipoeder, aan de ui toe.

Pers de knoflook erboven uit.

Voeg de kouseband toe en roerbak deze op matig vuur 3 minuten mee.

Voeg de santen en het water toe en stoof de bonen op laag vuur en met het deksel op de pan in ± 10 minuten gaar.

Laat het vocht de laatste paar minuten op een wat hoger vuur en met het deksel van de pan verdampen.

Rooster de pinda's ± 1 minuut in een droge koekenpan.

Voeg de kokos toe en bak deze op laag vuur even mee.

Strooi dit mengsel over de gare kouseband en serveer met rijst of gekookte aardappelen.

Kouseband met masala

500 gr kouseband

1 ui

olie

2 teentjes knoflook

1 kippenbouillonblokje

3 theelepels masala

1 theelepel koenjit

1 theelepel ve-tsin

zout

1/2 kopje water

Maak de boontjes schoon en snijd ze in stukjes snijden.

Fruit de ui in de olie.

Voeg, als die begint te kleuren de knoflook en de masala toe bak ze en 1 minuut mee.

Voeg vervolgens de boontjes, koenjit, ve-tsin en het in het water opgeloste bouillonblok toe en stoof de boontjes met het deksel op de pan naar smaak helemaal of half gaar.

Voeg zo nodig zout toe.

Stofoe Boulanger

(Gestoofde aubergines)

150 gr gedroogde garnalen

5 aubergines

1 ui

1 teentje knoflook

25 gr boter

1 tomaat

zwarte peper

snuifje ve-tsin

1 bouillonblokje

1 dl melk

Week de garnalen 20 minuten in lauw water.

Snijd de aubergines in de lengte in vieren en daarna in de breedte in plakjes.

Snipper de ui en fruit deze met het gekneusde knoflookteentje in de boter.

Snijd, als de randjes bruin beginnen te worden, de tomaat in blokjes en fruit die mee.

Laat de geweekte garnalen even uitlekken en voeg ze toe.

Laat ze meebakken en doe dan de gesneden aubergines, de zwarte peper, de ve-tsin, het bouillonblokje en de melk erbij.

Haal de pan van de warmtebron zodra de aubergines zacht zijn.

Gevulde Boulanger

(Gevulde aubergines)

4 flinke aubergines

zout

Voor de vulling:

500 gr gehakt of 300 gr gedroogde garnalen

1 flinke ui

1 tomaat of 1 eetlepel tomatenpuree

snuifje ve-tsin

zwarte peper

paneermeel

boter

Verwijder de steel en de kroon van de aubergines.

Snijd de aubergines in het midden door en kook ze 15 minuten in water met zout.

Hol daarna de aubergines uit, zodat er nog een klein laagje van het vruchtvlees overblijft. Bewaar het uitgeholde gedeelte.

Bak het gehakt uit en giet, indien u niet van vet eten houdt, een deel van het vrijkomende vet weg.

Laat nu de gesnipperde ui meebakken en voeg, zodra de randjes beginnen te bruinen, de gesneden tomaat of 1 eetlepel tomatenpuree toe, samen met het uitgeholde van de aubergines, de ve-tsin en de zwarte peper.

Laat het geheel nu nog 5 minuten doorbraden.

Vul dan de halve aubergines, bestrooi ze met paneermeel, doe op elk deel een klontje boter en verwarm ze 15-20 minuten in een op 200-240°C voorverwarmde oven.

Als u garnalen voor de vulling gebruikt, maakt u die op dezelfde manier klaar, maar u moet wel 2 eetlepels boter gebruiken om de uien te fruiten. Voeg daarna de garnalen en de andere ingrediënten toe. Geef hier witte rijst bij.

Andijvie op z'n Javaans

1 kg andijvie

300 gr magere doorregen varkenslapjes

3 eetlepels olie

2 uien

2 teentjes knoflook
5 eetlepels ketjap
een snuifje ve-tsin
1 bouillonblokje
zout

Maak de andijvie goed schoon, snijd ze fijn en laat ze zo goed mogelijk uitlekken.
Snijd het vlees in stukjes en bak die in de olie.

Laat, als het vlees begint te bruinen, de intussen fijngehakte uien en knoflook meebakken.

Voeg zodra de uien doorbakken zijn, de ketjap, wat ve-tsin, het bouillonblokje en de goed uitgelekte andijvie toe en laat ze naar smaak gaar worden. Proef wel altijd even en voeg eventueel wat zout toe.

Geef hier witte rijst bij.

Gado gado met pindasaus

4 takjes fijngehakte selderij
250 gr pindakaas (met nootjes)
1 teentje knoflook uit de knijper
1 zeer fijn gesnipperde ui
2 eetlepels sambal oelek
1 eetlepel ketjap manis
2 eetlepels citroensap
1/2 eetlepel ketoembar
2 eetlepels tomatenketchup
laos
zout
suiker
300 gr geschilde aardappelen
250 gr bloemkoolroosjes
250 gr sperziebonen
1 kleine in plakjes gesneden prei
1 geschilde en in stukjes gesneden komkommer
200 gr taugé
200 gr gesneden witte kool
4 hardgekookte eieren
3 ontvelde vleestomaten
2 eetlepels olie

Kook de aardappelen en de sperziebonen 10 minuten.

Snijd de aardappelen in plakjes en de sperziebonen in stukjes.

Pindasaus

Vermeng de knoflook, pindakaas, ui en sambal.

Verwarm het geheel en voeg al roerend de ketjap, het citroensap, de tomatenketchup en de ketoembar toe.

Voeg een scheutje melk toe en zoveel lauw water tot een dikke doch vloeibare saus ontstaat.

Voeg laos, zout en suiker naar smaak toe.

Verhit de olie en doe daar de aardappelen, prei, sperziebonen, kool en bloemkoolroosjes in.

Voeg de komkommer en de taugé toe en bak alles enkele minuten mee.

Doe de groenten in een voorverwarmde schaal en giet er de warme pindasaus over.

Garneer met plakjes ei, tomaat, kroepoek en selderij.

Gevulde sopropo

Sopropo is familie van de komkommer. Het lijkt op een komkommer met bobbeltjes.

Als u die over de lengte doorsnijdt, ziet u dat er pitjes in zitten, die u eruit moet halen.

De sopropo heeft een bittere smaak, denk maar aan witlof.

2 sopropo's (4 helften)

zout

Voor de vulling:

300 gr gehakt

1 flinke ui

1 tomaat of 1 eetlepel tomatenpuree

een snuifje ve-tsin

zwarte peper

Snijd de sopropo in tweeën en hol beide helften uit.

Kook de uitgeholde helften 10 minuten in kokend water en wat zout.

Bak het gehakt uit en giet, als u het niet te vet wilt hebben, een deel van het vet dat vrijkomt weg.

Laat nu de gesnipperde ui meebakken en voeg, zodra de randjes beginnen te bruinen, de gesneden tomaat of de tomatenpuree toe, samen met de ve-tsin en zwarte peper.

Laat het geheel nog 7 minuten doorbakken.

Vul vervolgens de sopropohelften, doe ze in een beboterde, vuurvaste schaal en leg op elke helft een klein klontje boter.

Verwarm het geheel in een op 200-240°C voorverwarmde oven.

Geef er witte rijst bij.

Groenten á la Norma

1/2 sopropo
1/2 theelepel suiker
1/2 theelepel zout
3 eetlepels olie
1 kleine gesnipperde ui
1 uitgeperst teentje knoflook
2 ontvelde en ontpitte kleine tomaten in stukjes
1 verse Madame Jeanettepeper
1/2 runderbouillontablet
1/2 eetlepel tomatenpuree
1 bosje kouseband in stukjes van 2 cm
1/2 spitskool in reepjes

Snijd de sopropo in de lengte door, verwijder het sponzige gedeelte en snijd de groente in reepjes.

Leg die in een zeef en bestrooi ze met suiker en zout.

Laat ze ± 15 minuten staan en druk het vocht eruit.

Verhit de olie en bak de ui, knoflook, tomaat en de hele Madame Jeanette ± 5 minuten.

Schep de verkruimelde bouillontablet en de tomatenpuree erdoor.

Voeg de sopropo toe en bak alles omscheppend ± 5 minuten.

Voeg de kouseband en 2 eetlepels water toe en laat met het deksel op de pan ± 5 minuten zachtjes stoven.

Voeg de kool toe en bak op hoog vuur omscheppend ± 5 minuten tot de kool beetgaar is.

Verwijder de madame Jeanette.

Serveer met warme rijst.

Sotoe amsoi

Amsoi is een Surinaamse groente, die best eens een kruising zou kunnen zijn van Chinese kool en andijvie, een soort reuzeraapstelen.

Hoe wordt amsoi gezouten?

De groente wordt eerst bij bosjes gebonden en in de zon gehangen tot de bladeren goed verwelkt zijn. De bladsteeltjes en nerven zijn nu buigzaam, de bosjes worden opgerold en tot een klein pakje gebonden. Daarna worden ze in het zuur gelegd.

Het zuur wordt op de volgende manier klaargemaakt. Neem het eerste waswater van de rijst en doe daar citroensap en/of azijn, zout en wat pimentkorrels bij. Leg daarin de opgevouwen bosjes amsoi en zet het geheel donker een dag of veertien weg.

U kunt ook in een Chinese of Indische winkel naar een blikje gezouten kool of sawi asin vragen, dat is ongeveer hetzelfde.

U maakt de groente op de volgende manier klaar:

1 blikje sawi asin of 3 bosjes sotoe amsoi
200 gr varkensvlees
3 eetlepels olie of 25 gr boter
1 ui
1 teentje knoflook
1 tomaat
een snuifje ve-tsin
1 theelepel Chinees poeder
zwarte peper, zout

Maak het blikje open en snijd de kool klein. Proef even of u de gezouten kool te zuur of te zout vindt, week deze dan even in water tot het naar uw smaak is.

Snijd het vlees in blokjes en braad het in de olie of boter.

Snipper de ui en de knoflook en laat ze meebakken.

Doe er dan de in stukjes gesneden tomaat bij.

Voeg daarna de groenten toe, samen met de ve-tsin en het Chinese poeder.

Laat het geheel even braden, doe er een kleine 2 dl water bij en laat het tenslotte 25 minuten op een sterk getemperde warmtebron stoven.

Maak op smaak af met zout en zwarte peper.

Geef er witte rijst bij.

Amsoi met zoutvlees

100 gr zoutvlees (of mager ontbijtspek)
1 kg amsoi (of Chinese kool)
3 1/2 eetlepel olie
2 grote gesnipperde uien
1 uitgeperst teentje knoflook
4 ontvelde en ontpitte tomaten in reepjes
1 vleesbouillontablet
1 eetlepel sweet chilisauc (Exotimex)
1 theelepel gemberpoeder
zout

Snijd het vet van het zoutvlees.

Snijd het zoutvlees in blokjes en week het ± 1 uur in ruim koud water.

Snijd de amsoibladeren los van de stengel en verwijder de harde uiteinden van de bladstelen.

Was en droog de bladeren en snijd de amsoi in reepjes van ± 2 cm.

Kook de blokjes vlees ± 15 minuten met 2 dl water, giet ze af en laat ze uitlekken.

Verhit in een braadpan de olie en bak het zoutvlees, de ui en de knoflook ± 5 minuten zachtjes.

Roer er de tomaten door en bak die ± 2 minuten mee.

Voeg de amsoi toe en bak die ± 4 minuten mee.

Voeg de verkruimelde bouillontablet, de chilisauc en het gemberpoeder toe en bak die

nog 2 minuten mee.

Komro komro tapoe asing I

(Komkommerpickles)

2 komkommers
6 pimentkorrels
8 kruidnagels
3 laurierblaadjes
azijn
verse peper
1 eetlepel suiker
zout

Was de komkommers, schil ze niet en snijd ze in de lengte in tweeën.

Snijd nu van elke helft schuine plakjes van ± 1 cm dikte.

Doe de gesneden komkommer in een pan, samen met de pimentkorrels, de kruidnagelen en de laurierblaadjes.

Doe water in de pan, verhit de komkommer tot het kookpunt en haal deze daarna van de warmtebron. Het water mag niet koken.

Doe de komkommer daarna in een stopfles of iets anders dat goed sluit.

Leng de azijn aan met het vocht waarin u de komkommer heeft verhit en doe dit bij de komkommer, samen met de in ringen gesneden peper en de andere ingrediënten.

Laat de komkommer nu minstens een halve dag trekken.

Komro komro tapoe asing II

(Om direct te gebruiken)

azijn
zout
1 eetlepel suiker
1 teentje knoflook
1 stukje gember
1 ui
1 komkommer
1 paprika
1 verse peper

Vermeng de azijn met zout, de suiker, de uitgeknepen knoflook, de gember en de kleingesneden ui.

Was de komkommer en de paprika, snijd of schaaf de komkommer in dunne plakjes en snijd de paprika in kleine blokjes.

Snijd de peper ook even klein en doe alles bij elkaar.

Petjil I

500 gr kouseband
500 gr witte kool
zout, peper
500 gr taugé
500 gr sperziebonen

Snijd de groenten, zet ze op met zoveel water dat ze net onder staan en bestrooi ze vervolgens met zout en peper.

Kook de groenten in ± 15 minuten en de taugé in 6 minuten knapperig.

Giet alles af en serveer met pindasaus.

Petjil II

(Javaans gerecht)

verschillende groenten, zoals kouseband, taugé, kool

zout

200 gr pindakaas

2 pitjes asem (tamarinde)

2 teentjes knoflook

1 theelepel bruine suiker

een mespuntje trassi

1 eetlepel azijn

verse peper

een klontje boter

Maak de groenten schoon en was ze. Zet ze daarna op met water en zout.

Het is de bedoeling dat de groenten knapperig blijven. Laat na het koken de groenten uitlekken.

Los de pindakaas op in driekwart liter water.

Maak de overige ingrediënten fijn en fruit ze in een klein klontje boter.

Voeg de opgeloste pindakaas toe en verwarm alles onder voortdurend roeren tot een sausje is ontstaan.

Doe deze saus over de gekookte groenten.

Tip:

U kunt dit tot een complete maaltijd maken door er rijst en vlees bij te geven.

Bara's I

250 gr Urdiboontje (de kleine groene boontjes waarvan taugé wordt gemaakt)

3 teentjes knoflook

1 ui

1 verse peper (of een eetlepel sambal)

2 eetlepels masala (Hindoestaanse kerrie; die van Nandan is het lekkerst)

2 theelepels djinten (komijn)

150 gr bloem

1 zakje bakpoeder

1 1/2 dl spawater

4 eetlepels gehakte selderij

Een keukenmachine of een ander sterk maalgereedschap

een frituurpan

Begin een dag van tevoren met de boontjes te wassen en ze dan in een bakje met 5 dl water te laten wellen (minstens 12 uur).

Laat de boontjes de volgende dag uitlekken en maal ze in de keukenmachine/molen goed fijn.

Doe er de knoflook, ui, peper/sambal en de kruiden door en maal nog even.

Doe de puree in een kom. Doe alle ingrediënten bij elkaar en kneed er een soepel deeg van. Vorm hiervan met natgemaakte handen een soort doughnuts en frituur die. Doe er, als het deeg te dun is, nog wat bloem bij of, als het te dik is, wat water.

Geef er een sausje van ketchup, knoflook en een beetje chilisaus bij.

Het mag best sterk zijn! Zeker veel knoflook...!

Een peperchutney erbij is ook heel lekker. Maak die van verse rode peper (zonder zaad), ui, knoflook en zout.

Bara's II

1 verse peper

250 gr urdi

1 ui

2 theelepels jira (komijnzaad)

3 teentjes knoflook

1/2 liter water

150 gr meel

1 1/2 dl sodawater

5 takjes selderij

olie voor het frituren

1 eetlepel bakpoeder

Laat de boontjes, die u reeds vanaf 1 nacht tevoren heeft laten weken, uitlekken.

Maal ze vervolgens samen met de andere ingrediënten heel fijn.

Maak met natte handen van het fijne beslag dat u dan krijgt, ronde, platte koekjes.
Maak in het midden een gat en frituur de bara's.
Doe er, als het beslag te stug is, wat water bij; is het te dun, doe er dan wat meel bij.

Bara's III

250 gr urdi (kleine groene boontjes, te krijgen bij de surinaamse toko)
1/2 liter water
3 teentjes knoflook
1 ui
verse peper
1 theelepeltje garam masala
1 theelepel komijnzaad (djiera, surinaamse toko)
zout
150 gr bloem
2 1/2 dl olie

Week de urdi 3-4 uur in 1/2 liter water.

Laat ze uitlekken en maal ze in een keukenmachine fijn.

Wrijf alle kruiden met het zout fijn en meng alles goed door elkaar.

Klop dit beslag een paar minuten met een vork en laat het 1 uur staan.

Het beslag mag niet te taai en niet te slap zijn; voeg eventueel wat water of wat bloem toe.

Verhit de olie.

Vorm met natte handen ronde koekjes van 6-7 cm en druk er in het midden met de vinger een gat in van 1-1 1/2 cm.

Bak de bara's in de olie bruin en gaar en serveer ze warm met chutney.

Roti I

Roti is een Hindoestaans gerecht. Het is een dunne pannenkoek met daartussen een vulling van aardappelpuree of fijngemalen gele spliterwten.

500 gr zelfrijzend bakmeel
1/4 liter water of melk
1 eetlepel boter
zout
gesmolten vet (boter + olie)

Doe de bloem in een beslagkom, maak in het midden een kuiltje, voeg de boter toe en kneed goed door elkaar.

Voeg dan al knedend het water of de melk toe en kneed daarna nog 7 minuten.

Maak balletjes van het deeg, iets groter dan een pingpongbal, leg ze op het aanrecht en laat ze ± 5 minuten rusten.

Rol de balletjes uit tot 'pannenkoekjes'.

Verhit een koekenpan en doe er wat gesmolten vet in, zodat de pan wat vettig is.

Doe de roti in de pan, smeer de bovenkant ook in met wat gesmolten vet, keer om en bak de andere kant.

Dien de roti op met varkensvlees met masala en gebakken Chinese kool.

Roti II

500 gr (maïs)bloem

20 gr gedroogde gist

3 dl (ijskoud) water

2 eetlepels olie of boter

1 mespunt kerrie

zout

Meng de bloem met het zout, de kerrie en de gist, voeg het water in kleine hoeveelheden toe en kneed het tot een deeg.

Laat het deeg een uur rusten en kneed het daarna nogmaals goed door.

Vorm bolletjes van het deeg ter grootte van een ei, druk ze plat en rol ze met een deegroller uit, zodat een ronde lap deeg ontstaat.

Besmeer de deeglap met olie of boter en bak hem in een pan met dikke bodem aan beide kanten tot een pannenkoek.

Variatie:

Maak een deeg als boven beschreven en rol er heel dunne 'pannenkoekjes' van. verdeel gele pesie (Surinaamse winkel) over een pannenkoek, dek af met een volgende pannenkoek en rol er even goed over met een goed met bloem bestrooide deegroller.

Een authentieke vulling:

Snijd kip in stukken en braad die in olie aan.

Voeg er geschild en in stukken gesneden aardappelen, in kleine schuine stukjes gesneden kouseband en een flinke hoeveelheid (minstens 2 eetlepels) goede kerrie (bij voorkeur Masala, ook uit de Surinaamse winkel) bij en laat dit alles smoren tot de kip van de botjes valt.

Breng op smaak met een gehalveerde Madame Jeanette (surinaamse peper, erg heet) zonder pitjes en wat zout en ketjap.

Gevulde roti

250 gr bloem

1 theelepel bakpoeder

een snufje zout

1 eetlepel olie

1/4 liter water

Voor de puree:

250 gr gare aardappelen

1 teentje knoflook

1/2 theelepel gemalen komijn

1 theelepel sambal

Zeef de bloem in een kom en meng het met het bakpoeder en het zout. Roer er de olie bij en meng er in delen het water door, tot een stevig deeg is verkregen. Laat het deeg een half uur rusten. Vorm er dan eiergrote balletjes van, rol deze uit, bestrijk ze dun met gesmolten boter en kneed ze weer tot een balletje.

Druk in elk balletje een kuil en vul die met 1 eetlepel van de puree.

Knijp de balletjes dicht, rol ze uit tot een dunne pannenkoek en bak ze om en om droogverhit kort op een vlakke plaat of in een gietijzeren koekenpan.

Bak ze voor gebruik in wat boter onder regelmatig keren goudbruin (houd ze in een doek gewikkeld warm) en serveer ze met een kerriegerecht.

Met aardappelen gevulde roti

Dit is hetzelfde recept als voor roti met gele erwten gevuld.

Vervang de gele erwten door 500 gr aardappelen, was deze, kook ze met schil en haal vervolgens de schil eraf om tenslotte de aardappelen fijn te wrijven.

Zie ook: Kip in masala.

Roti met dhal

200 gr gele spliterwten

3 teentjes knoflook

2 theelepels komijnzaadjes

400 gr bloem

2 theelepels bakpoeder

2 theelepels zout

± 2 dl water

Week de spliterwten een nacht, kook ze de volgende dag in ± 25 minuten gaar en laat ze afkoelen.

Maal de erwten met 1 theelepel zout, de knoflook en de komijn in een keukenmachine fijn.

Meng de bloem met het bakpoeder en de rest van het zout.

Maak in het midden een kuiltje, schenk het water erin en kneed tot een glad deeg.

Vorm er balletjes van ter grootte van een ei.

Druk ze plat, leg wat erwtenmengsel in het midden, druk het goed aan en rol ze uit tot

een pannenkoek.

Verhit de rotiplaat (of een koekenpan met een dikke bodem) en smeer hem in met een mengsel van boter en olie.

Bak de roti's goudgeel en gaar (ze staan dan een beetje bol).

Roti wordt gegeten met masala kip en kouseband.

Masala kip

1 kg kip

zout

4 teentjes knoflook

1 grote ui

1/2 peper of naar smaak meer

4 eetlepels masala

olie om te braden

6 aardappels

2 laurierblaadjes

Hak de kip in stukken en zout die licht.

Hak de knoflook, ui en peper klein en wrijf de stukjes kip hiermee en met de massala in.

Laat de olie in de pan heet worden.

Schil intussen de aardappelen en snijd ze in vieren.

Braad de kip in ± 15 minuten aan alle kanten.

Voeg 2 kopjes water en de aardappelen toe en laat het geheel stoven tot de aardappelen gaar zijn.

Voeg er, als het vocht in de pan dreigt in te drogen, wat water bij; er moet voldoende vocht zijn om de roti in te dopen.

Met gele erwten gevulde roti

3 dl water

2 eetlepels masala

500 gr zelfrijzend bakmeel

150 gr gele erwten

1 eetlepel gemalen komijnzaad

2 theelepels knoflook

zout

1 dl olie

peper

Kneed het bakmeel met het water, vorm er bolletjes van, maak er een kuiltje in en doe er 1 eetlepel van de vooraf gemaakte gele erwtenvulling in.

Maak de met de duim gemaakte opening dicht en rol het bolletje met een deegrol op een met bloem bestoven ondergrond uit.

Leg de roti in een hete koekenpan tot hij lichtbruin is geworden.

Besmeer de roti met een beetje olie.

Hierna is de andere zijde van de roti aan de beurt.

Bak beide zijden goudgeel.

Eet er masalaki bij.

De gele erwtenvulling maakt u door na de erwten te hebben gewassen, deze te koken tot ze halfgaar zijn, te drogen en vervolgens fijn te malen.

Hierna voegt u er de knoflook, het komijnzaad, peper en zout aan toe.

Zie ook: Kip in masala.

Roti á la Alma

(10 stuks)

250 gr aardappelen (afkokers) in blokjes

zout

1/2 theelepel komijnzaad

1 gepeld teentje knoflook

1/4 fijngesneden verse Madame Jeanettepeper

65 gr gesmolten boter

500 gr zelfrijzend bakmeel

2 eetlepels + 3/4 dl olie

een rotipan of koekenpan van 16 cm doorsnee

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar. Giet ze af en stamp ze met een stamper fijn.

Bak in een droge koekenpan de komijn omscheppend ± 1 minuut.

Wrijf of maal de komijn, knoflook en peper in een vijzel of keukenmachine fijn.

Roer het kruidenmengsel en 1 theelepel boter door de warme aardappelpuree.

Zeef het meel boven een kom. Roer in delen 4 1/2 dl water door het meel.

Roer er 4 eetlepels olie door en kneed het tot een zacht en soepel deeg.

Laat het deeg in plasticfolie bij kamertemperatuur ± 30 minuten rusten.

Vorm van het beslag ± 10 bolletjes. Rol de balletjes tot een cirkel uit en vorm die weer tot een bal. Druk elk balletje in de handpalm plat en schep er 1 eetlepel aardappelpuree op.

Knijp de deegranden naar elkaar toe en leg de balletjes met de dichtgeknepen kant naar onder op

een met bloem bestoven werkvlak.

Vermeng de rest van de gesmolten boter met 3/4 dl olie.

Verhit de rotipan.

Rol elk balletje tot een ronde lap van ± 16 cm doorsnee uit en bestrijk ze met het boter-oliemengsel.

Bak ze met de ingevette kant naar onder tot er blaasjes op de roti ontstaan.
Vet de bovenkant van de roti in, keer de roti om en bak de onderkant lichtbruin.
De roti is gaar als deze bol staat.

Roti

(nog een basisrecept)

300 gr tarwebloem
4 eetlepels zonnebloemolie
25 gr gesmolten boter
1 dl lauw water
1 zakje droge gist
2 theelepels baksoda
1 theelepel zout

Zeef de bloem en kneed hem daarna met de olie, de gesmolten boter, het lauwe water, de gist, de baksoda en het zout goed door en vorm er een bal van.

Laat het deeg in een kom afgedekt met plasticfolie en een schone theedoek rusten.

Zet het deeg op een warme plek en laat het 1 uur rijzen.

Neem het deeg daarna uit de kom en maak er 4 gelijke bollen van.

Bestrooi uw handen steeds met wat bloem om plakken te voorkomen.

Laat de bollen nogmaals 5 minuten staan en rol ze dan op een plank bestrooid met wat bloem uit (iets kleiner dan de omtrek van een rotipan).

Bestrijk de pan met wat olie, verhit die iets en laat de deegplakken op een niet te hoog vuur in 3 1/2 minuut gaar worden.

Neem de pannenkoekjes uit de pan, bestrijk de pan weer met wat olie en laat dan de andere kant in 3 1/2 minuut gaar worden (de roti's mogen niet te bruin worden).

Roti kip

1 ui
200 gr kouseband (of sperziebonen)
1/2 bakje champignons
250 gr kipfilet
2 eetlepels olie
1 1/2 theelepel gemberpoeder
3 theelepels (Madras)kerriepoeder
1 1/2 theelepel chilipoeder
250 gr geschrapte krielaardappelen of grote aardappelen in blokjes
2 eetlepels santenpoeder
zout
125 gr bloem

1 theelepel bakpoeder
25 gr boter
citroensap
ketjap

Pel en snipper de ui.

Maak de kouseband schoon en snijd ze in stukken van ± 4 cm.

Snijd de champignons in vieren en de kipfilet in stukken.

Verhit de olie en fruit de ui met het gemberpoeder, het kerriepoeder en het chilipoeder daarin een paar minuten

Schep de kipstukjes erdoor en bak die een paar minuten mee.

Schep de kouseband, champignons en aardappelen erdoor en voeg $1\frac{1}{2}$ dl water, het santenpoeder en zout toe.

Laat dit $\pm$ een half uur sudderen.

Maak een deeg van de bloem, het bakpoeder en $\frac{3}{4}$ dl water, verdeel het in vieren en laat het 30 minuten rusten.

Rol het dan uit tot dunne ronde lapjes van ± 2 mm.

Verhit een koekenpan en bestrijk hem met boter.

Leg de deeglapjes erin en bak ze in ± 2 minuten gaar.

Maak de kipcurry tenslotte af met citroensap en ketjap (en naar smaak met een beetje bruine suiker).

Serveer de roti (pannenkoekjes) erbij.

Roti met kip of lamsvlees

300 gr kip- of lamsvlees

2 teentjes knoflook

2 kopjes water

1 ui

2 eetlepels olie

2 eetlepels kerrie masala

1 theelepel aji-no- moto (of ve-tsin)

1-2 bouillonblokjes

6 middelgrote aardappelen

1 afgestreken eetlepel tomatenpuree

kouseband

witte kool

2 gepelde hardgekookte eieren

$\frac{1}{2}$ peper

zout naar smaak

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.

Snijd de kouseband in stukjes van ± 4 cm en de witte kool in dunne reepjes.

Fruit de ui, peper en knoflook in de olie, voeg het vlees toe en bak tot het vlees enigszins gaar wordt.

Voeg dan de masala, de tomatenpuree en de aji-no-moto toe en fruit ze een paar minuten mee.

Voeg de aardappelen, kouseband en witte kool toe en schep het geheel goed om.

Doe er na $\pm$ 3 minuten het water, de bouillonblokje(s) en daarna de eieren bij en laat zachtjes koken tot de jus de gewenste dikte heeft.

Serveer met roti (eventueel verkrijgbaar uit de diepvries bij de toko).

Roti Ahlu Bharie

5-6 aardappelen

2 teentjes knoflook

1/2 verse peper

1 theelepel komijnzaad

zout

Voor het deeg:

500 gr bloem

20 gr Gist

3 dl koud water

2 eetlepels olie

Kook de aardappelen in de schil en pel ze.

Maak de knoflook en verse peper fijn en meng ze met de geprakte aardappelen, het komijnzaad en zout.

Maak een kuiltje in de bloem, doe de gist daarin en voeg het water en de olie toe.

Kneed tot een glad deeg en vorm er balletjes van ter grootte van een ei.

Druk de balletjes plat, doe er wat van het aardappelmengsel in en draai de randen van het deeg weer naast elkaar, zodat er weer een bolletje ontstaat.

Druk ze nogmaals plat en rol ze uit tot een pannenkoek.

Verhit de rotiplaat en smeer hem in met olie.

Bak de roti goudgeel en gaar (ze zijn gaar als ze even bol staan).

Roti

1 eetlepel tomatenketchup

4 rotikoeken (te koop in Surinaamse toko's)

1 1/2 ui

3 tenen knoflook

2 eetlepels masalapoeder

1 Madame Jeanette

1 kg kipfilet

3 aardappelen

300 gr kouseband

1 1/2 kippenbouillontablet

olijfolie

peper en zout naar smaak

Snijd 1 ui in kleine stukjes.

Snipper de Madame Jeanette.

Snipper 2 knoflooktenen.

Snijd de kipfilet in blokjes van 2 cm en bestrooi ze met peper en zout.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Doe een flinke scheut olijfolie in een pan, braad de kipfiletblokjes in de hete olie aan en neem ze weer uit de pan.

Fruit de ui en knoflook in de olie glazig en voeg 2 eetlepels masalapoeder toe.

Voeg 1 eetlepel tomatenketchup toe.

Voeg eerst een kwart en later naar smaak meer van de Madame Jeanette toe.

Voeg 1 kopje water en 1 kippenbouillontablet toe.

voeg de kip weer bij het mengsel.

Voeg de aardappelblokjes erbij en laat op een zacht pitje ± 20 minuten sudderen.

Dop de kouseband en snijd ze in stukjes van ± 2 cm.

Snipper 1/2 ui en 1/2 teentje knoflook.

Verhit wat olie in een pan en fruit de ui en de knoflook hierin.

Voeg de kouseband en 1/2 kippenbouillontablet toe en laat ± 10 minuten sudderen.

Leg de rotikoeken op een bord en leg er aan de ene kant een portie kousebandmengsel en aan de andere kant een portie kipmengsel op.

Roti met gebakken pompoen en kousenband

(± 8 stuks)

Voor de roti:

500 gr zelfrijzend bakmeel

1/4 rode peper

1 teen knoflook

6 eetlepels bloem

1 1/2 dl zonnebloemolie

peper

1 eetlepel zout

Voor de vulling:

250 gr pompoenvruchtvlees

250 gr kousenband of dunne sperziebonen

1 ui

1 teen knoflook

1/4 rode peper

4 eetlepels zonnebloemolie

2 1/2 dl groentebouillon (van tablet)

zout, peper

Roti:

Kneed het meel met 2 1/2 dl lauw water tot een samenhangend deeg.

Laat dit afgedekt op een warme plaats ± 30 minuten rijzen.

Pureer de peper met de knoflook in een foodprocessor of vijzel.

Kneed dit met het zout door het deeg.

Maak 8 afgeplatte ballen.

Bestrooi een werkvlak met bloem en rol de deegballen uit tot ronde lapjes van ± 1/2 cm dik.

Verhit 1 eetlepel olie en bak de roti in ± 4 minuten aan beide zijden goudgeel.

Vulling:

Snijd de pompoen in blokjes en de kousenband in stukjes van ± 5 cm.

Hak de ui, knoflook en peper fijn en bak ze omscheppend ± 3 minuten in de olie.

Voeg de pompoen, de kousenband en de bouillon toe en laat dit, met het deksel op de pan, ± 15 minuten zachtjes stoven.

Breng op smaak met zout en peper en serveer het bij de roti.

Wraps met Surinaamse rotivulling

1 kg vastkokende aardappelen

400-500 gr kousenband

375-400 gr tahoe naturel (blok)

2 eetlepels Hindoestaanse masala

2 uien

2-3 teentjes knoflook

2 tomaten

1/2 madame Jeanette

1-1 1/2 dl olie

zout, peper, sambal

8 middelgrote bloemtortilla's

Snijd de aardappelen in dobbelstenen van ± 3 cm en kook ze in 15 minuten gaar.

Verwijder de puntjes aan de uiteinden van de kousenband, snijd ze in stukjes van 3-4 cm en kook die in 10-12 minuten beetgaar.

Laat ze uitlekken.

Snijd de tahoe in blokjes van 1 cm en bestrooi met 1 theelepel masala.

Snipper de ui en de knoflook.

Snijd de tomaten in stukjes.

Snijd de peper fijn.

Verhit olie in een wok of braadpan en bak de tahoe lichtbruin en knapperig.

Schep de tahoe met een schuimspaan uit de pan.

Voeg wat olie, de ui en de knoflook toe en bak ze op laag vuur 2 minuten.

Bak de peper even mee.

Voeg de aardappelen, de kousenband en de rest van de masala toe en schep alles om.
Voeg 1 dl water toe en verwarm de groente goed.

Schep de tomaat en de tahoe erdoor en breng het gerecht met zout, peper en sambal op smaak.

Verwarm de tortilla's volgens de gebruiksaanwijzing, schep wat vulling op het midden, sla de zijken en een stukje van de onderkant erover en eet de wraps uit de hand.

Zet sambal op tafel.

Bakka bana

Koop bij de toko rijpe, dus bijna zwarte, bakbananen.

Pel ze, snijd ze overdwars in tweeën en frituur ze enkele minuten in hete olie.

Serveer met gembersiroop en poedersuiker.

Met Gula Djawa, Javaanse rietsuiker, ook uit de toko, geraspt of met een mesje geschild van het blok is het nog lekkerder!

Tongtong foe bana

(tomtom van bananen)

2 groene bananen of rijpe kookbananen

Zout

Reken per persoon op twee middelgrote bananen.

Schil ze, zet ze op in zoveel water dat ze helemaal onder staan en voeg 1 mespunt zout toe.

De rijpe bananen zijn in ± 25 minuten gaar, de groene in 40 minuten.

Haal de bananen uit het water en stamp ze fijn.

Vorm van de vruchten een ronde bal (= tomtom) en serveer die bij pinda bravoe.

Creoolse punch met koffie-ijs

(12 personen)

6 eieren

1/2 kop suiker

7 1/2 dl zwarte koffie

0,6 dl Bourbon

3 dl vanille-ijs

3 dl koffie-ijs

Klop de eieren op met een mixer tot ze iets dikker zijn geworden.

Voeg geleidelijk de suiker toe en blijf mixen tot het mengsel zeer dik is.
Voeg de koffie en de Bourbon toe en meng goed door elkaar.
Giet het mengsel in een punchkom.
Lepel er het ijs in en roer door elkaar.
Laat het ijs lichtjes smelten, zodat de smaken met de punch worden gemengd.
Dien onmiddellijk op.

Creoolse ananas

1 ananas
1 dl rum
100 gr paprijs
6 dl melk
60 gr suiker
1 zakje vanillesuiker

Snijd de bovenkant met de pluim van de ananas op 3 cm hoogte (van de bovenkant af gemeten) af.

Maak het vruchtvlees aan de binnenkant met een grapefruitmesje los of steek het er met een aardappelboor uit.

Hol het grote stuk ananas met een grapefruitmesje uit tot $\pm 1/2$ cm van de schil. Dit zal waarschijnlijk in meer dan één etappe moeten gebeuren, omdat het mesje niet lang genoeg is.

Als u per ongeluk een gaatje in de schil steekt, kunt u dit met boter 'stoppen'.

Verwijder van het vruchtvlees de zwarte 'ogen' aan de buitenkant. Deze zijn giftig!

Steek met een appelboor de harde kern uit het vruchtvlees.

Giet de rum in de uitgeholde vrucht en verdeel hem over de hele binnenkant van de vrucht.

Zet de vrucht, goed in aluminiumfolie verpakt, in de koelkast.

Kook van de melk, de rijst, de suiker en de vanillesuiker op de bekende manier rijstebrij:

Was de rijst goed, breng de melk aan de kook en strooi er al roerend de rijst in.

Blijf roeren tot de melk weer kookt en laat de rijstebrij op een zo laag mogelijk vuur in ± 1 uur gaar koken.

Roer de suiker en de vanillesuiker door de rijstebrij en laat de rijstebrij afkoelen.

Snijd het vruchtvlees van de ananas in kleine stukjes en meng die door de afgekoelde rijstebrij.

Vul de ananas met de rijstebrij, zet de bovenkant met de pluim er weer op en zet de ananas tot het gebruik, goed in aluminiumfolie verpakt, terug in de koelkast om de smaak van de rum te laten intrekken.

kokosorgeade

1 kg suiker
2 grote kokosnoten
amandelessence
2 glazen water

Doe de suiker in het water en laat het 10 minuten koken.

Laat het vervolgens geheel afkoelen.

Rasp de kokosnoten en knijp er de melk door een schone doek uit.

Roer dan de kokosmelk door de nog warme stroop en verhit bijna tot het kookpunt.

Laat de orgeade niet opkoken, anders schift ze.

Zeef het geheel als de orgeade is afgekoeld en voeg de amandelessence toe.

Orgeade van amandelen I

250 gr zoete amandelen
125 gr bittere amandelen
1 liter water
500 gr suiker

Week de amandelen, pel ze en maal ze fijn.

Vermeng het water met de fijngemalen amandelmelk en roer flink.

Zeef het mengsel daarna en meng de melkachtige vloeistof die u dan overhoudt met de suiker.

Breng het geheel onder flink roeren langzaam aan de kook en laat het 15 minuten koken.

De orgeade is nu klaar voor gebruik.

Los deze met water op en serveer de drank koel.

Orgeade van amandelen II

Wel 200 gr zoete amandelen, pel ze en maal ze fijn.

Overgiet ze met koud water, laat dit even intrekken en giet het mengsel dan door een met een fijnmazige doek belegde zeef.

Knijp het uit, giet opnieuw (lauwwarm) water op de pulp, laat het even staan en knijp het weer uit.

Herhaal dit nog een keer.

Voeg naar smaak poedersuiker toe, doe het mengsel in een fles en schud goed om de suiker te laten oplossen.

Zet de fles dan in de koelkast om het koud te laten worden.

Schud voor het schenken nog eens goed.

Lekker op een warme avond.

Djiendja bierie

100 gr verse gemberwortel

2 liter water

suiker naar smaak

4 kruidnagelen

2 theelepels citroenzuur

1 eetlepel amandelessence

Doe de gemberwortel in lauw water en schrap er na enige tijd de schil af.

Rasp de wortel zo fijn mogelijk en meng deze rasp met het water en alle andere ingrediënten.

Laat het een tijdje trekken en roer het mengsel regelmatig.

Zeef de drank en serveer hem lekker koud.

De Amerikaanse Cajunkeuken

Inleiding

In 1775 emigreerden de Cajuns, Franse kolonisten, via Canada naar de streek rond New Orleans in Louisiana en de moerassige oevers van de Mississippi. Zij wilden er een nieuw leven beginnen als visser of als boer.

Ook de Franse aristocratie, op de vlucht voor de guillotine, kwam er haar heil zoeken. Ze leerden er de plaatselijke produkten en bereidingswijzen kennen en pasten die meteen toe op hun eigen Franse keuken. Op die manier ontstond een smeltkroes van eetculturen, met uiteenlopende Spaanse, Indiaanse, Creoolse, Afrikaanse, Ierse en Duitse invloeden.

Uien, paprika, selderij, vis, schaaldieren, kip-, rund- en varkensvlees, rijst, pepers, kool, bonen en diverse kruiden vormden hun inspiratiebron voor de verrukkelijkste gerechten.

De twee bekendste hiervan zijn de gumbo, een rijke 'bouillabaisse' met krab, garnalen, ham, worst en oesters en de jambalaya, een stevig en kruidig rijstgerecht, dat refereert aan de Spaanse paella.

Cajunkruidenmengsels zijn volop te koop, heel makkelijk als u snel een cajungerecht wilt bereiden.

- Cajun blended spice mix van Cajun King (106 gr)
- Cajunkruiden van Mc. Cormick (43 gr)
- Jambalaya mix van Cajun King (35 gr)
- Meat Magic van Paul Prudhomme (Paul Prudhomme heeft de cajunkeuken zijn bekendheid gegeven), speciaal voor vleesbereidingen, voor varkens- en kalfsvlees (62 gr)

De New Orleans-keuken is een nieuwe variatie op de bekende Cajunkeuken. Het is

en lichte en kleurrijke variant.

In deze keuken is ook de invloed uit Mexico en Azië duidelijk te proeven.

De basis is nog steeds Cajun, traditioneel met de lokale ingrediënten als vlees, vis, groenten en pittige kruiden. Maar de Cajunkoks hebben de oude recepten aangepast aan de moderne tijd: slanker en met veel kleurige ingrediënten. Ook de presentatie is vrolijker.

De 6-kruiden Cajunmix

Het Cajunkruidenmengsel is eenvoudig zelf te maken en makkelijk te bewaren in een luchtdichte pot. De zes basisingrediënten zijn zout (of zeezout), paprikapoeder, cayennepoeder, zwarte en witte peper (extra smaak met gemalen peperkorrels), tijm en gemalen laurier.

Nog een voorbeeld

Vermeng 1 eetlepel gedroogde basilicum blaadjes, 1 eetlepel gedroogde oregano blaadjes, 2 theelepels gedroogde tijm, 1 theelepel gemalen piment, 1 eetlepel paprikapoeder en 2 theelepels zout.

Bewaar de mix in een goed afgesloten pot. U kunt deze mix voor alle soorten gegrild vlees gebruiken. Bestrooi het vlees hiermee 30 minuten voordat de grill heet is.

Deze samenstelling is voldoende voor 1-2 kg Vlees.

Colorado cajunmix

Vermeng 2 theelepels cayennepeper, 1 theelepel versgemalen zwarte peper, 1 theelepel versgemalen witte peper, 1/2 theelepel knoflookpoeder, 1 theelepel gemalen mosterdzaad, 2 theelepels uienpoeder, 1 theelepel zout en 1 theelepel gedroogde tijm.

Paul Prudhomme, de chefkok die de Cajunkeuken wereldberoemd maakte, heeft een speciaal Cajunkruidenmengsel voor vis, schelp- en schaaldieren ontwikkeld.

Dit kruidenmengsel 'Magic Seasoning Blends' combineert heel goed met gamba's. Te koop bij delicatessenwinkels en goed gesorteerde viswinkels.

Cajunkruidenmix

(voor 1-2 kg vlees)

1 eetlepel gedroogde basilicumblaadjes

1 eetlepel gedroogde oreganoblaadjes

2 theelepels gedroogde tijm

1 theelepel gemalen piment

1 eetlepel paprikapoeder

2 theelepels zout

Vermeng alle ingrediënten en bewaar de mix in een goed afgesloten pot.

Gebruik deze mix voor alle soorten vlees 30 minuten voor de grill heet is.

Cajun beansoup uit New Orleans

(2 personen)

1 blik tomaatblokjes (400 gr)
1 1/2 eetlepel gefruite uitjes
1 groene paprika in heel kleine blokjes
1 theelepel cajunkruiden
een mespuntje cayennepeper
1 eetlepel grove Franse mosterd
1 theelepel worcestershiresaus
1 theelepel tabasco
4 lente-uitjes in ringen
2 teentjes knoflook
100 gr plakjes rookvlees in reepjes
3 dl kippenbouillon (tablet)
1 blikje rode bonen, uitgelekt (uitlekgewicht 280 gr)
1 eetlepel fijngehakte bleekselderij
verse koriander

Laat de tomatenblokjes uitlekken, vang het vocht op.

Laat het tomatenvocht met de uitjes, paprika, kruiden, mosterd, worcestershiresaus en tabasco op zacht vuur in 10-15 minuten tot een dikke saus inkoken.

Voeg de lente-ui, de uitgeperste knoflook en het rookvlees toe en kook die $\pm$ 3 minuten zachtjes mee.

Verwarm de bouillon en voeg die met de bonen en de tomaatblokjes aan het mengsel toe.

Warm alles goed door.

Verdeel de soep over de borden en bestrooi met de bleekselderij, koriander en lente-ui.

serveer de soep met matzes en een lekkere knapperige salade van kleine blokjes komkommer (zonder zaadjes) gemengd met bieslook.

Cajungarnalen-groentesoep

(Louisiana)

Bak 2 grote, in stukjes gesneden, rode paprika's in 1 eetlepel olie $\pm$ 5 minuten.

Snijd 1-2 eetlepels cajunkruiden, 3 sjalotten, 2 teentjes knoflook, 1 prei en 100 gr champignons fijn en bak ze op hoog vuur $\pm$ 5 minuten mee.

Voeg 1 liter visbouillon en 1 blaadje laurier toe, breng het aan de kook en laat $\pm$ 15 minuten zachtjes koken.

Verwijder de laurier, pureer en zeef de soep.

Breng de gezeefde soep met 1 dl slagroom opnieuw aan de kook en maak met zout en cayennepeper op smaak.

Roer 150 gr gepelde Noorse garnalen, 2 theelepels tijm, 1 eetlepel fijngesneden basilicum en 2 eetlepels fijngesneden bieslook door de soep.

Chicken gumbo

(8 personen)

Voor de bruine roux:

80 gr bloem

3/4 dl plantaardige olie

Voor de gumbo:

1 grote kip in stukken

5 gedroogde Spaanse pepers

3 blaadjes laurier

1 1/2 theelepel tijm

4 theelepels zout

1 grof gesnipperde ui

4 uitgeperste teentjes knoflook

300 gr sperziebonen (of okra's) in stukken van 2 1/2 cm

2 groene paprika's in blokjes

1 theelepel cayennepeper

1/2 theelepel tabasco

± 400 gr rijst

Verhit de olie in een pan met dikke bodem.

Roer de bloem erdoor tot een gladde massa.

Laat de roux op laag vuur in 30-45 minuten mooi bruin worden, let op dat het niet verbrandt.

Leg de kip met de pepers, laurier, tijm en zout in grote soeppan.

Schenk er royaal water bij tot de kip onder staat.

Breng aan de kook en laat ± 45 minuten zacht koken.

Haal de kip uit de pan en snijd haar iets kleiner.

Zeef de bouillon.

Doe de roux in de soeppan, voeg de ui en knoflook toe en bak die ± 10 minuten mee.

Roer de sperziebonen en paprika erdoor en schenk de bouillon erbij.

Voeg de cayennepeper en tabasco toe en laat ± 1 uur zacht koken.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Roer voor het serveren de kip door de gumbo.

Schep op een bord eerst wat rijst en schenk daaromheen de gumbo met kip.

Gumbo met kip en worst

1 ui

1 paprika

500 gr kipfilet

100 gr chorizo

4 eetlepels olie

2 kippenbouillontabletten

2 eetlepels cajunkruiden
50 gr bloem
1 courgette
1/2 zakje peterselie

Maak de ui en de paprika schoon en snijd ze in stukjes.

Snijd de kip en de chorizo in blokjes.

Verhit de olie in een braadpan en bak de chorizo 3 minuten zachtjes uit.

Bak de kipfilet zachtjes in het bakvet en verkruimel er de bouillontabletten boven.

Voeg de cajunkruiden en 3/4 liter water toe en laat 20 minuten pruttelen.

Verhit de rest van de olie in een andere pan en bak de bloem in 10-20 minuten nootbruin.

Schep de ui en de paprika erdoor, laat ze in 10 minuten gaar sudderen en voeg het mengsel bij de kip en de worst.

Maak de courgette schoon en snijd hem in blokjes.

Hak de peterselie.

Voeg de courgette en de peterselie bij de rest en laat het geheel nog eens 15 minuten pruttelen.

Gumbo met krab

200 gr gepelde tomaten
1 dunne prei
2 kleine zeer fijn gesnipperde uien
een flinke mespunt tijmblaadjes
1 blik okra van 410 gr
een flinke mespunt cayennepeper
1/2 theelepel paprikapoeder
2 eetlepels ketjap benteng manis
3 kleine laurierblaadjes
8 kleine geschilde aardappelen
1 blikje krab (240 gr)
30 gr boter
worcestershiresaus of aroma
tabasco
zout
een mespunt sassefrasbladpoeder

snijd de tomaten in dunne plakjes, verwijder het zaad.

Snijd het witte deel van de prei in smalle repen en doe die met de tomaat, de ui en de tijm in de pan.

Snijd de okra in dunne plakken en doe die met de vloeistof uit het blik in de pan.

Roer de cayennepeper, het paprikapoeder en de ketjap met wat water aan tot een glad papje.

Doe dat met 1 liter kokend water in de pan.

Voeg de laurier toe, als er geen sassefrasbladpoeder, dat op het laatste ogenblik moet worden toegevoegd, beschikbaar is.

Snijd de aardappelen in niet te dunne plakken en laat die 20 minuten met de andere ingrediënten meekoken.

Neem intussen de harde stukjes en vliezen uit de krab, en verdeel die met twee vorken in kleine stukken.

Verwarm de boter, voeg de krab toe en verwarm deze op een laag gedraaide vlam 5-8 minuten onder geregeld omscheppen.

Doe de krab in de soeppan en proef de soep na 5 minuten zacht doorkoken.

Voeg naar smaak worcestershiresaus, tabasco en zout toe en op het laatste ogenblik het sassefrasbladpoeder.

Garnalen gumbo

2 eetlepels olie

1 afgestreken eetlepel bloem

3 eetlepels boter

2 uien

1 groene paprika

1/2 blik gepelde tomaten

2 teentjes knoflook

peper, zout

tijm, laurier, cayennepeper

1/2 liter instantkippenbouillon

500 gr gepelde diepzeegarnalen (of scampistaarten)

200 gr langkorrelrijst

2 jonge uien

Klop de olie en de bloem in een pannetje en laat het onder regelmatig roeren zachtjes sudderen.

Pel de uien, hak ze grof en fruit ze 5 minuten in de boter.

Snijd de paprika in stukjes en laat hem meebakken.

Roer de tomaten en knoflook uit de knijper erdoor en laat het geheel 20 minuten op een zacht vuur stoven.

Kruid met peper, zout, tijm, laurier en cayennepeper.

Voeg de bouillon en de roux toe en laat nog 20 minuten stoven.

Voeg de garnalen toe en laat ze in 5 minuten in de saus gaar worden.

Serveer de garnalen gumbo op een bord drooggekookte rijst en bestrooi met gehakte groene uitjes.

Gumbo met garnalen en okra

4 eetlepels plantaardige olie
30 gr bloem
80 gr boter
2 gesnipperde uien
500 gr grofgesneden verse okra's
3 grote ontpitte en gesneden tomaten
2 grote ontpitte en gesneden groene paprika's
4 tenen knoflook
11/2 kg gepelde scampi's, rugader verwijderd
11/2 liter kippenbouillon
5 dl water
2 eetlepels gedroogde rode chilipepers
2 laurierblaadjes
2 theelepels Worcestershiresaus
1 theelepel peper
1 theelepel verse tijm
filépoeder (= gemalen sassafrasblad, een lauriersoort)
Tabasco

Roer de olie en de bloem in een steelpan door elkaar en laat op lag vuur onder geregeld roeren 45 minuten pruttelen tot de roux donkerbruin is (pas op voor aanbranden!).

Zet het mengsel apart.

Verhit 3 eetlepels van de boter in een braadpan op middelhoog vuur en fruit er de ui 5 minuten in.

Roer er de okra's en de tomaten door en laat het mengsel zonder deksel 30 minuten sudderen.

Smelt de rest van de boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de paprika en de knoflook hierin 8 minuten.

Voeg de garnalen toe, bak ze 3 minuten mee en neem ze uit de pan.

Voeg het tomatenmengsel, de bouillon, het water, de chilipeper, de laurier, de Worcestershiresaus de piment en de tijm toe.

Roer de roux erdoor, breng alles aan de kook en laat de gumbo met het deksel half op de pan nog ± 30 minuten zachtjes pruttelen.

Verwijder de laurier en breng op smaak met zout en peper.

Voeg de garnalen toe.

Serveer met warme rijst.

Zet het filépoeder en de tabasco apart op tafel.

Gumbo verde

600 gr gemengde groene groenten
1/2 witte kool

4 laurierblaadjes
1 theelepel gedroogde tijm
1 mespunt gemalen piment
1 mespunt gemalen kruidnagel
1 1/2 liter water
2 uien
2 stengels bleekselderij
1 kleine rode paprika
2 eetlepels boter
2 eetlepels olie
500 gr runderpoelet
250 gr gekookte ham in blokjes
4 tenen knoflook
1 bos bosuitjes
fijngehakte peterselie
peper, zout, tabasco
4 eetlepels bloem
4 eetlepels boter

Maak de gemengde groene groenten schoon en snijd ze fijn.

Schaaf de witte kool.

Pers de knoflook uit en snijd de bosuitjes en de peterselie fijn.

Doe de groenten met de specerijen en het water in een grote pan, breng het geheel aan de kook en laat het afgedekt zachtjes koken.

Snijd de ui fijn, de bleekselderij in schijfjes en de paprika in reepjes en smoor ze met de boter in een koekenpan glazig.

Voeg ze vervolgens aan de groenten toe.

Bak het vlees en de ham in dezelfde koekenpan in de olie aan, voeg ook dit aan de groenten toe en laat de gumbo 1 uur zachtjes sudderen.

Pureer een deel van de gumbo in een foodprocessor glad.

Doe de puree terug in de pan en laat de gumbo nog 2 uur sudderen.

Maak een glad mengsel van de bloem en de boter en klof steeds kleine klontjes hiervan door de gumbo tot hij de gewenste dikte heeft.

Laat het gerecht daarna niet erg lang meer koken en serveer de gumbo op rijst in soepborden.

Corn and chili gumbo

6 maïskolven
7 okra's*
1 rode paprika
1 rode ui of Spaanse ui
1 rode Spaanse peper
1 eetlepel olijfolie

2 geperste teentjes knoflook
1/2 eetlepel gemalen komijn
cayennepeper
zout, versgemalen peper
2 dl rode wijn
2 dl runder- of gevogeltebouillon

Snijd de maïskorrels met een groot mes van de kolf.

Snijd de okra's, paprika, ui en Spaanse peper in blokjes van 1/2 cm.

Verhit in een braadpan de olie en bak daarin de okra, paprika, ui, peper en knoflook ± 2 minuten zachtjes.

Roer er de komijn, een mespuntje cayennepeper en versgemalen peper door, blus af met rode wijn en laat het mengsel op hoog vuur ± 1 minuut inkoken.

Voeg de maïskorrels en de bouillon toe en laat het mengsel nog ± 1 1/2 minuut op hoog vuur inkoken.

Breng het op smaak met zout en peper.

Lekker met lamsbout.

- Okra kunt u eventueel vervangen door courgette.

Cajungamba's

Gamba's zijn erg populair in de Amerikaanse Cajunkeuken. Ze geven extra smaak aan allerlei gerechten.

Een snel Cajungerechtje maakt u met gepelde, gekookte gamba's.

Laat ze een paar uur marineren in een mengsel van limoensap, chili-olie, seafood-cajunkruiden (van Prudhomme, te koop bij delicatessenwinkels en goed gesorteerde viswinkels) en geperste knoflook.

Bak de gamba's 1-2 minuten op hoog vuur en serveer ze met dunne plakjes limoen en fijngesneden bieslook.

Cajungarnalen

(16 stuks)

12 grote ongepelde garnalen

4 eetlepels olijfolie

6 geperste teentjes knoflook

3 fijngehakte gedroogde rode pepers

1 eetlepel citroensap

zout

Pel de garnalen, maar laat het staartje zitten.

Bak in de olie de knoflook en de peper ± 1 minuut.

Voeg de garnalen toe en roerbak ze $\pm$ 2 minuten.
Besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met zout.

Barbecuegarnalen

Een traditioneel recept uit de Cajunkeuken. De garnalen zien, hoewel de naam anders doet vermoeden, nooit een barbecue of grill. Ze worden in boter met kruiden gebakken.

Smelt in een pan met dikke bodem 100 gr boter.

Voeg 6 teentjes knoflook, 3 eetlepels fijngesneden gemengde kruiden (basilicum, rozemarijn en oregano), zout, 1 theelepel cayennepeper en 2 theelepels paprikapoeder toe en laat dit op laag vuur $\pm$ 15 minuten trekken, zodat alle smaken worden vermengd.

De boter mag niet bruin worden.

Bak 750 gr ongekookte garnalen 5-7 minuten tot ze net gaar zijn.

Fried shrimp met Carurú

300 gr kleine okra's
het sap van 2 limoenen
zout, peper
400 gr ongekookte gamba's
3 eetlepels gedroogde garnalen (ebbie, toko)
5 eetlepels ongezouten pinda's
2 uien in ringen
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels olie
tabasco
125 gr bloem
5 theelepels cajunkruiden
1 ei + 1 eiwit
2 dl bier
500 gr steurgarnalen zonder kop
frituurolie
3 eetlepels verse koriander

Snijd de okra's in stukjes van 1/2 cm (houd er $\pm$ 10 achter voor de garnering) en gooi de toppen weg. Vermeng ze met het limoensap en zout en laat ze $\pm$ 30 minuten staan.

Pel de gamba's en pureer ze met de ebbie en de pinda's.

Bak de ui en knoflook $\pm$ 10 minuten zachtjes in de olie. Voeg de stukjes okra, de garnalen-pindamassa en 1/2-1 dl water toe en laat dit $\pm$ 25 minuten stoven. Breng op smaak met tabasco, zout en peper.

Meng de bloem met de kruiden en maak in het midden een kuiltje. Klop 1 ei met wat bier los en schenk dit erin. Meng vanuit het midden. Maak het al roerend met de rest van het bier tot een glad beslag en laat dit $\pm$ 30 minuten rusten.

Klop het eiwit stijf en spatel het erdoor.

Verhit de frituurolie. Haal de garnalen door het beslag en frituur ze $\pm$ 3 minuten (niet te veel tegelijk).

Stoof de achtergehouden okra's in $\pm$ 20 minuten in de boter gaar. Leg de garnalen op het okramengsel.

Garneer met koriander en hele okra's.

Creoolse garnalen

16 rauwe grote garnalen (viswinkel, evt. diepvries)

voor de marinade:

2 uitgeperste teentjes knoflook

zout, peper

1 eetlepel cajunkruiden

1/2 eetlepel citroensap

1 eetlepel fijngehakte peterselie

4 eetlepels olie

(zeewier)

Verwijder van de garnalen de kop en (met een speld) het zwarte darmpje. Laat de schaal en de staart zitten.

Vermeng de ingrediënten voor de marinade en laat de garnalen hierin $\pm$ 1 uur marineren.

Rijg de garnalen aan spiesen of rooster ze op een bedje van zeewier 5-10 minuten.

Kook het zeewier voor het gebruik in kokend water mooi groen.

- Zeewier is vaak bij de gespecialiseerde viswinkel of op de markt te koop.

Scampi-étouffée met rijst

(stoofpot van scampi)

2 uien

3 teentjes knoflook

1 groene paprika

3 stengels bleekselderij

4 tomaten

4 takjes peterselie

6 bosuitjes

1 dl olie

30 gr bloem
1 visbouillontablet
1 theelepel cajunkruiden (Cajun King)
1 theelepel tijm
zout, peper
400 gr kortkokende zilvervliesrijst
500 gr schoongemaakte scampi

Snipper de ui en de knoflook.

Snijd de paprika, bleekselderij, tomaten, en peterselie fijn en de bosui in ringen.

Verhit in een braadpan 3/4 dl olie, roer de bloem erdoor en laat dit mengsel zachtjes lichtbruin kleuren.

Verhit in een andere pan 1/4 dl olie en bak hierin de ui, paprika en bleekselderij ± 5 minuten.

Voeg de tomaat, knoflook en peterselie (houd een beetje achter voor de garnering) toe en bak ze ± 5 minuten.

Voeg de groenten aan het boter/bloemmengsel toe.

Kook 1/2 liter water met de bouillontablet, voeg de bouillon al roerend scheutje voor scheutje aan het groentemengsel toe en blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.

Voeg de cajunkruiden, tijm, zout en peper toe en laat het geheel ± 30 minuten zachtjes koken (voeg water toe als het mengsel te dik wordt).

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Voeg de scampi aan de saus toe en verwarm ze ± 5 minuten.

Roer de bosui, zout en peper erdoor.

Schep de rijst op een schaal en schep de étouffée Langs de rand.

Garneer met de rest van de peterselie.

u kunt de étouffée ook met rivierkreeftjes of gamba's maken.

Filled peppers

(gevulde paprika's met garnalen, ham en lente-ui)

(2 personen)

4 kleine paprika's

blaadjes veldsla

voor de vulling:

250 gr Noorse garnalen

50 gr magere gekookte ham

100 gr lente-uitjes

1 rood pepertje

1 teentje knoflook

1 theelepel zout

1 pakje St Morêt Santesse (inh. 150 gr)

2 eetlepels beschuitkruim

Hak de garnalen, de ham, de lente-ui en het rode pepertje (zaadjes verwijderd) heel fijn en vermeng dit met de resterende ingrediënten voor de vulling.

Halveer de paprika's in de lengte en verwijder het zaad en de zaadlijsten.

Verdeel het mengsel over de paprika's en laat het in de koelkast ± 1 uur opstijven.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Zet de paprika's ± 10 minuten onder de grill.

Serveer de paprika's op een schaal met blaadjes veldsla.

Louisiana salmonburger

(2 personen)

200 gr rauwe zalmfilet

zout

1 ontvelde tomaat, zaadjes verwijderd

2 lente-uitjes

1/2 theelepel paprikapoeder (mild)

1 uitgeperst teentje knoflook

1/2 theelepel peper

1/2 theelepel selderijzout

mespunt cayennepeper

1 theelepel gedroogde oregano

1/2 theelepel tijm

1 eetlepel citroensap

Snijd de zalm heel fijn en bestrooi ze met zout.

Snijd de tomaten en de lente-uitjes fijn.

Meng de zalm, tomaat, lente-ui en de rest van de ingrediënten.

Vorm er tartaartjes van en leg die op de borden.

Schep om de tartaartjes een rand 'cooling yoghurtdressing.'

Cooling yoghurtdressing

Vermeng 1 dl yoghurt met zout, peper, 2 eetlepels geraspte bleekselderij, verse koriander en een paar druppels tabasco.

Extra lekker bij de salmonburger is een salade van radijs en komkommer.

Samosa's van tomaat en venkel

1 cl maïsolie

1 ragfijn gesnipperd sjalotje
1 bosui, het wit fijngesneden
1 ragfijn gesneden waspeen
1 teentje knoflook
1 cm versgeraspte gemberwortel
1 theelepel cajunkruiden
1 mespunt sambal
1 theelepel Spaanse peper
400 gr vleestomaten
de geraspte schil van 1/2 citroen
1 theelepel versgehakte koriander
zout, cayennepeper
1 pakje wontonvellen
2 eiwitten

Dompel de tomaten kort in kokend water en daarna direct in ijskoud water, zodat het vel kan worden verwijderd.

Snijd ze in vieren, verwijder het zaad en leg ze op een bakplaat.

Laat ze minstens 2 uur (afhankelijk van de grootte van de tomaatjes) in een op 90°C voorverwarmde oven drogen.

Fruit het sjalotje met het wit van de bosui en de geraspte gember in de maïsolie.

Pers de knoflook erboven uit en meng er de cajunkruiden, de sambal en de Spaanse peper door.

Snijd de gedroogde tomaten in kleine blokjes en voeg die samen met de citroenrasp toe.

Breng op smaak met zout en cayennepeper en meng er als laatste de versgehakte koriander door.

Leg de wontonvellen uit, bestrijk ze met eiwit, schep er wat van de tomatenvulling op, vouw de vellen als een loempia dicht en bak ze in frituurolie.

Kruidige rijst met groene asperges en garnalen

2 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
3 eetlepels cajunkruiden
300 gr snelkookrijst
1 kruidenbouillontablet
500 gr groene asperges
1 rode paprika
300 gr gepelde steurgarnalen
citroensap
reepjes limoenschil
bieslook

Verhit de olie in een wok.

Voeg de ui, cajunkruiden en rijst toe en roerbak $\pm$ 3 minuten.
Verkruimel de bouillontablet erboven en voeg 6 dl water toe.
Breng het aan de kook en laat $\pm$ 10 minuten zacht koken.
Snijd de asperges in stukjes schep ze door de rijst en laat ze $\pm$ 10 minuten zacht koken; schep af en toe om.
Snijd de paprika in stukjes.
Scheep de paprika en de garnalen door de rijst en warm ze $\pm$ 3 minuten mee.
Breng de rijst op smaak met citroensap.
Garneer met limoenschil en bieslook.

Cajunfrittata

200 gr geschilde groene asperges
zout, peper
100 gr bakbacon in dunne reepjes
2 eetlepels olie
1 kleine ui in dunne ringen
1 /2 rode paprika in dunne reepjes
1/2-1 eetlepel cajunkruiden
6 eieren

Snijd de asperges in stukjes van 5 cm en kook die $\pm$ 5 minuten in water met zout.
Bak de bacon in een droge koekenpan uit en laat ze uitlekken.
Bak in dezelfde pan de ui en de paprika in de olie $\pm$ 10 minuten.
Roer er de cajunkruiden, asperges en bacon door en bak ze nog even mee.
Klop de eieren los met zout en peper, schenk het eimengsel over de groenten in de pan en laat ze op zacht vuur stollen.

Bronzed fish

(goudbruin gebakken vis met groenten uit een stoommandje)
(2 personen)

1 eetlepel gemalen zwarte peper
1 theelepel zout
mespunt cayennepeper
mespunt paprikapoeder
2 theelepels oregano
2 theelepels sesamzaadjes
2 moten kabeljauw (á 150 gr)
1 eetlepel olijfolie
anti-aanbakpan

Vermeng de kruiden en de sesamzaadjes en druk dit kruidenmengsel aan beide kanten

op vis.

Verhit in een pan met anti-aanbaklaag de olie en bak de vis aan beide kanten ± 2 minuten.

geef er gestoomde groenten bij.

Vul een stoommandje met bijvoorbeeld stukken rode ui, wortel, tomaat, bleekselderij, venkelknol en gekookte maïskolf.

Hang het stoommandje in een pan boven kokend water en stoom de groenten in ± 10 minuten beetgaar.

Bestrooi de groenten voor het serveren met grof zeezout.

Vis á la Cajun

(2 personen)

1/4 visbouillontablet

1 eetlepel droge vermout (Noilly prat)

1/2 eetlepel Louisiana Hot sauce

2 eetlepels olie

200 gr tong- of scholfilet in reepjes

1 kleine gesnipperde (rode) ui

25 gr gesneden ontbijtspek in reepjes

150 gr Mexico melange (diepvries, Bonduelle)

1 theelepel Cajun blended spice mix

1 theelepel maïzena

zout, peper

Los de bouillontablet op in 1/2 dl kokend water en roer de vermout en de Hot sauce erdoor.

Verhit in een wok 1 eetlepel olie, bak de visreepjes voorzichtig ± 1 minuut aan beide zijden en leg ze op een bord.

Verhit in de wok de rest van olie en roerbak de Ui en het spek ± 1 minuut.

Voeg de Mexico melange en de Cajunkruiden toe en roerbak ± 2 minuten.

Blus af met het bouillonmengsel.

Roer de maïzena met 1 eetlepel water glad, roer dit door het groentebouillonmengsel en breng het geheel aan de kook.

Voeg de visreepjes toe en laat het ± 2 minuten zachtjes koken.

Breng op smaak met zout en peper.

Serveer er gekookte rijst bij.

Gegrilde makreel

4 schoongemaakte makrelen

2 eetlepels citroensap

zout

4 eetlepels gemengde fijngehakte kruiden (venkel, tijm, peterselie)

2 uitgeperste teentjes knoflook

3 eetlepels olie

Kerf de makrelen aan beide zijden enkele malen diep in en wrijf de buiten- en binnenkant in met 1 eetlepel citroensap en zout.

Vul de vis met de kruiden en 1 teentje knoflook.

Vermeng 1 eetlepel citroensap, de olie en 1 teentje knoflook en wrijf de vis ermee in.

Rooster de vis aan beide zijden ± 7 minuten; wrijf ze regelmatig met het citroenmengsel in.

Amerikaanse rijstsalade

250 gr parboiled Amerikaanse rijst

1 visbouillontablet

3-4 stelen bleekselderij

1 groene paprika

1 avocado

1/2 komkommer

200 gr Noorse garnalen

200 gr gerookte kipfilet

verse dille, koriander en peterselie

1 bekertje zure room

1 eetlepel honing

1 eetlepel mosterd

cajunkruiden

Kook de rijst in ruim kokend water met het visbouillontablet gaar.

Snijd de bleekselderij in boogjes, snipper de paprika en voeg de groenten de laatste 3 minuten aan de rijst toe.

Giet samen af, laat uitlekken en afkoelen.

Halveer de avocado (neem de pit eruit), snijd de helften doormidden en snijd de 4 stukken in plakjes.

Snijd de komkommer in plakjes en snijd die vervolgens in reepjes.

Snijd de kipfilet in reepjes.

Zoek de garnalen uit.

Knip flink wat dille, 1 eetlepel koriandergroen en 1 eetlepel peterselie af.

Roer een sausje van de zure room, honing, mosterd en 1 theelepel cajunkruiden.

Meng alles vervolgens goed door elkaar.

Serveer deze salade met (nacho-cheese gekruide) tacochips of dorito's.

Nachos

(6-10 stuks per persoon)

tortillachips
frijoles (bonenpuree)
cheddarkaas

Smelt de cheddarkaas.

Bestrijk de chips met een laagje frijoles en leg daarop een laagje gesmolten kaas.

Warm ze nog even op in een (microgolf)oven en serveer ze heet.

Oysters Diable

500 gr boter
1 eetlepel cayennepeper
2 eetlepels cajunkruiden
4 fijngesnipperde rode Spaanse pepertjes
1 fijngesneden bosje peterselie
1 fijngesnipperde rode ui
2 fijngeperste knoflookteentjes
1 fijngesneden rode paprika
1 eetlepel oregano
2 geraspte plakken verse gember
rode pepersaus (bijvoorbeeld Tabasco)
versgemalen peper
een snufje zout
16 grote oesters
1 citroen

Prak de boter met een vork en roer er de cayennepeper, de cajunkruiden, de Spaanse pepertjes, de peterselie, de rode ui, de knoflook, de rode paprika, de oregano, de gember en enkele druppels Tabasco door.

Maak de oesters open, leg in elke oester een klontje kruidenboter en zet ze enkele minuten in een op 180°C voorverwarmde oven tot de boter is gesmolten en de oesters lauwwarm zijn.

Leg de oesters op een bedje van grof zeezout.

Dien op met schijfjes citroen.

TIP: Vries de rest van de kruidenboter in en gebruik die om uw vis-, vlees- en groentegerechten en lekker cajuntintje te geven.

Pumpkin Soup

(6 personen)

1 ui, grofgesneden
2 eetlepels olijfolie
2 knoflookteentjes, in stukjes gesneden

1 Spaans rood pepertje, in stukjes gesneden
1 stengel bleekselderij, grofgesneden
1 stengel prei, in stukken gesneden
4 wortelen, in stukken gesneden
1 1/2 liter groente- of kippenbouillon
500 g pompoen, in stukken gesneden
versgemalen peper, zout
basilicum

Fruit de ui in het olijfolie en voeg vervolgens de knoflook, het Spaanse pepertje, de bleekselderij, de prei, de wortelen en de bouillon toe.

Doe er de pompoen bij en laat zachtjes pruttelen tot de pompoen zacht is.

Mix het geheel, voeg peper en zout toe en werk af met verse basilicum.

Jambalaya I

Jambalaya stamt af van de Spaanse paella. Het woord is waarschijnlijk afkomstig van het Spaanse 'jamon' of het Franse 'jambon' wat ham betekent. Vrijwel alle jambalaya's bevatten op z'n minst een beetje ham. Deze heerlijke jambalaya met konijn en verse worst bereidt u als volgt: Bak 3 konijnebouten in 4 eetlepels olie rondom bruin, voeg 500 gr verse worst (eerst 2 minuten geblancheerd in kokend water) toe en bak die mee. Neem het konijn en de worst uit de pan en snijd ze in plakjes.

Bak in de achtergebleven olie 2 gesnipperde uien, 1 groene paprika in reepjes, 2 Spaanse pepers in ringen en 4 stengels bleekselderij in stukjes.

Voeg de worst, het konijn en 1 eetlepel basterdsuiker toe en laat het geheel afgedekt 30 minuten sudderen.

Roer er 3 fijngehakte lente-uitjes, 2 eetlepels fijngesneden peterselie, 400 gr gekookte rijst, zout en peper door en verwarm de jambalaya nog ± 20 minuten.

Jambalaya met ham en garnalen

(6 personen)

2 fijngesnipperde uien
2 stengels bleekselderij in kleine blokjes
1 kleine groene paprika in kleine blokjes
3 uitgeperste teentjes
1-2 eetlepels olie
250 gr rijst
500 gr gepelde Noorse garnalen
100 gr rauwe ham of ontbijtspek in kleine blokjes

2 blaadjes laurier
zout, peper
4 scheutjes tabasco

Bak in een grote pan de ui, bleekselderij, paprika en knoflook in olie ± 5 minuten.
Roer de rijst erdoor en bak die ± 10 minuten mee.
Voeg 1 dl water toe en breng het geheel aan de kook.
Roer er dan de garnalen, ham, laurier, zout, peper en tabasco door.
Voeg nog ± 4 dl water toe en breng het opnieuw aan de kook.
Laat de rijst afgedekt op laag vuur in ± 20 minuten rijst gaar worden.
Serveer het gerecht direkt.

Jambalaya II

8 sjalotjes
1 kleine Spaanse peper
4 teentjes knoflook
250 gr gekookte ham aan een stuk
250 gr kipfilet
200 gr boter
3 eetlepels bloem
1 blik gepelde tomaten
2 blaadjes laurier
een mespuntje komijnzaadjes
3 kruidnagels
8 bolletjes Jamaicaanse peper
een mespuntje cayennepeper
10 bolletjes zwarte peper
3 kopjes instantrunderbouillon
2 kopjes Amerikaanse langkorrelrijst
zout
een pakje diepgevroren gepelde scampistaarten
2 jonge uitjes

Pel de sjalotjes en de knoflookteentjes en hak ze grof.
Maak de Spaanse peper schoon en snijd hem in ringen.
Snijd de ham en de kipfilet in blokjes en bak ze in de hete boter aan in een brede braadpan met dikke bodem.
Voeg de sjalotjes, de knoflook en de Spaanse peper toe en laat ze op een zacht vuurtje even meefruchten.
Roer de bloem erdoor en roer tot die lichtjes bruint.
Voeg de gepelde tomaten met het sap en de laurier toe, zet het vuur laag en laat het geheel even sudderen.
Kneus de specerijen in een vijzel tot u een grof poeder heeft en roer dit goed door de roux.

Voeg de instantbouillon en de rijst toe, breng op smaak met wat zout, leg het deksel op de pan en laat 15 minuten op een heel zacht vuurtje sudderen.

Leg de ontdooide scampistaarten erop en laat nog 5 minuten stoven.

Schep de jambalaya op een grote schaal en bestrooi met gehakte jonge uitjes.

Zet de schaal eventueel nog even in de oven.

Dien de jambalaya heet op.

Jambalaya III

(6-8 personen)

3 eetlepels boter

400 gr ham in blokjes

2 grote fijngesneden uien

2 gehakte teentjes knoflook

1 gesneden groene paprika

2 blikken gepelde tomaten met sap á 440 gr

3/4 liter vleesbouillon

1 fijngemalen laurierblad

1/2 theelepel tijm

1/2 theelepel chilipoeder

1/2 theelepel zwarte peper

500 gr Amerikaanse langkorrelrijst

1 blik ananasschijven á 425 ml

500 gr garnalen

Smelt 2 eetlepels boter in een grote braadpan, voeg de blokjes ham, de uien en de knoflook toe en bak dit lichtbruin.

Voeg dan de paprika, de gepelde tomaten en de vleesbouillon toe.

Kruid het geheel met de laurier, de tijm, het chilipoeder en de zwarte peper en breng het aan de kook.

Voeg dan de rijst toe, dek de pan af en laat, onder regelmatig roeren, 20 minuten koken tot de rijst gaar is.

Laat intussen de ananas uitlekken, halveer de schijven en bak ze in 1 eetlepel boter goudbruin.

Voeg de gewassen garnalen bij de rijst en kruid naar smaak bij.

Dien de jambalaya op, versierd met de gebakken plakken ananas.

Jambalaya IV

(6 personen)

1 kg kip

1 plak ham van 250 gr

250 gr saucijsjes
600 gr rijst
15 lente-uien
1 rode paprika
2 stengels bleekselderij
1 liter kippenbouillon
olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
zout
1 mespunt zwarte peper
1 mespunt cayennepeper
1 eetlepel oregano
1 eetlepel paprikapoeder
1/2 eetlepel basilicum
1/2 eetlepel cajunkruiden

Snijd de kip in stukken en de ham in dobbelsteentjes.

Doe de olie in een gietijzeren pan en laat die warm worden.

Doe de stukken kip erbij en laat ze op hoog vuur koken tot het water uit de kip is verdampt en de kip bruin kleurt.

Voeg de saucijsjes erbij en laat de kip en de saucijsjes op middelhoog vuur bruin worden.

Haal de helft van het vet uit de pan.

Doe de ham, uien, paprika en bleekselderij erbij en laat ze even meebakken.

Voeg nu de afgespoelde rijst toe en roer alles goed door elkaar.

Voeg water toe tot de rijst $\pm$ 1 cm onder staat.

doe er alle kruiden bij en zoveel zout dat het water iets te zout smaakt.

Breng alles met een deksel op de pan snel aan de kook en roer elke 3 minuten.

Laat de rijst met het deksel op de pan op zacht vuur $\pm$ 20 minuten koken.

Zet het vuur dan uit en laat nog 5 minuten staan alvorens te serveren.

Jambalaya V

2 koppen rijst
4 koppen water
2 eetlepels cajunkruiden
1 takje rozemarijn, 1 klein takje tijm
1 eetlepel oregano
1/2 bosje gesneden peterselie
2 laurierbladeren
2 plakjes verse gember
1 grofgesneden ui
3 fijngeperste knoflookteentjes

300 gr chorizo in plakjes
versgemalen peper, zout
1 groene paprika in fijne reepjes
1/2 gele paprika in fijne reepjes
1/2 rode paprika in fijne reepjes
2 stengels bleekselderij in schuine stukken
1 ui in ringen
sesamolie
2 kipfilets in blokjes
olijfolie
2 fijngesneden Spaanse pepertjes
creoolsaus (zie hieronder)
8 gamba's
enkele takjes rozemarijn
1 limoen

Kook de rijst met 1 eetlepel cajunkruiden, de rozemarijn, de tijm, 1/2 theelepel oregano, de peterselie, de laurierblaadjes, de gember, de helft van de ui, de knoflook, 1 plakje chorizo, peper en zout.

Verwijder de chorizo als de rijst gaar is.

Voeg de rauwe reepjes paprika, de bleekselderij en de rest van de ui bij de hete rijst.

Bak de rest van de chorizo in de sesamolie lichtjes aan.

Bak de kipblokjes in hete olijfolie, samen met de Spaanse pepertjes, de rest van de oregano en de rest van cajunkruiden en breng op smaak met zout.

Voeg het kipmengsel bij de rijst en overgiet met creoolsaus.

Verdeel het gerecht over 4 kommen en werk af met de in olie gebakken gamba's, een takje rozemarijn en een partje limoen.

Creoolsaus

4 fijngesnipperde sjalotjes
2 eetlepels olijfolie
4 fijngeperste teentjes knoflook
1 glas witte wijn
1/2 glas sherry
800 gr gezeefde tomaten
2 fijngesnipperde rode Spaanse pepertjes
1 groene paprika in blokjes
2 stelen bleekselderij in fijne stukjes
1 handje fijngesneden peterselie
1 handje fijngesneden koriander
4 eetlepels kappertjes
30 gehalveerde gevulde olijven
het sap van 1/2 citroen

1 eetlepel worcestershiresaus
1 geraspt plakje gember
1/2 eetlepel komijn
1 stengel citroengras

Fruit de sjalotjes in hete olijfolie, voeg de knoflook toe, blus met de wijn en de sherry en voeg de gezeefde tomaten toe.

Voeg de Spaanse pepertjes, de paprika, de bleekselderij, de peterselie, de koriander, de kappertjes en de olijven toe en roer vervolgens het citroensap, de worcestersauce, de geraspte gember en de komijn door de saus.

Voeg het citroengras toe en laat een half uurtje pruttelen.

Beef Jambalaya

1 pak diepgevroren gepelde scampistaarten
600 gr runderstoofvlees
50 gr boter
3 eetlepels bloem
2 uien
1 groene Spaanse peper
1 stengel bleekselderij
4 sjalotten
2 eetlepels gehakte peterselie
250 gr verse champignons
1 blik gepelde tomaten
1/2 liter instantvleesbouillon
200 gr langkorrelrijst
een mespuntje cayennepeper
een mespuntje gedroogde tijm
1 blaadje laurier
peper, zout

Laat de scampistaarten ontdooien en snijd het vlees in blokjes.

Pel de uien en hak ze grof.

Halveer de Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees fijn.

Snijd de selderij in stukjes.

Pel de sjalotjes en hak ze fijn.

Bak het vlees aan alle kanten in de hete boter mooi bruin.

Bestrooi het met bloem en meng alles goed door elkaar.

Voeg de uien, de Spaanse peper, de selderij en de sjalotten toe en stoof ze even.

Voeg de tomaten met het sap, de champignons, de peterselie, tijm, laurier en scampistaarten toe.

Giet de bouillon erbij, kruid met peper, zout en cayennepeper en roer de rijst erdoor. De bouillon moet alle ingrediënten bedekken.

Voeg zonodig nog wat bouillon toe.

Breng alles aan de kook, zet het vuur lager en laat het met het deksel op de pan zachtjes sudderen. Na 20-25 minuten moet de rijst gaar zijn.

Kruid eventueel nog bij met peper, zout en cayennepeper en dien op met een glaasje bier of een frisse witte wijn.

Jambalaya met groenten en garnalen

1 1/2 eetlepel olie

1 fijngesneden ui

1 geperst teentje knoflook

2 eetlepels fijngesneden peterselie

150 gr ham in blokjes

1 theelepel gedroogde tijm

1/2 blik gepelde tomaten (á 400 gr)

4 1/2 dl vleesbouillon (tablet)

zout, tabasco

250 gr langkorrelrijst

1 fijngesneden groene paprika

2 fijngesneden stengels bleekselderij

350 gr Noorse garnalen

Verhit de olie en bak hierin de ui en knoflook ± 10 minuten.

Bak de peterselie, ham en tijm 3 minuten mee.

Voeg de tomaten, bouillon en tabasco toe en laat alles ± 5 minuten koken.

Roer de rijst erdoor en laat die afgedekt ± 20 minuten koken.

Roer er de paprika en de selderij door en laat de jambalaya nog ± 15 minuten garen.

Meng de garnalen erdoor, verwarm alles goed en breng het gerecht met zout en tabasco op smaak.

Jambalaya met kip en banaan

80 gr boter

1/2-1 fijngesneden rode peper

2 fijngesneden teentjes knoflook

2 klein gesneden stengels bleekselderij

250 gr langkorrelrijst

5 dl hete kippenbouillon (van tablet)

1 kleine rookworst in plakjes

2 stevige bananen in plakjes

zout, peper

4 eieren

Worcestershiresaus

4 lente-uitjes in ringen

Verhit 40 gr boter en bak hierin de rode peper, knoflook en bleekselderij 5 minuten.

Roer de rijst erdoor en bak die ± 3 minuten mee.

Schenk de bouillon erbij en kook de rijst in ± 20 minuten gaar.

Bak de worst in 20 gr boter in ± 5 minuten bruin en roer die door de rijst.

Bak in hetzelfde bakvet de banaan in ± 3 minuten goudbruin en bestrooi hem met peper.

Schep de banaan uit de pan en houd hem warm.

Bak in dezelfde pan in 20 gr boter de eieren en druppel op elk ei wat worcestershiresaus.

Serveer de rijst met de banaan en de eieren en strooi er de lente-ui over.

Gekruide Cajunjambalaya

(2 personen)

175 gr rijst (geen snelkookrijst)

3 dl kippe- of visbouillon (of 1/2 bouillonblokje, opgelost in 3 dl water)

een snufje saffraanpoeder

een scheutje witte wijn

zout

olijfolie

1 ui

2-3 teentjes knoflook

1 rode peper

1 rode paprika

1 dubbele kipfilet (250-300 gr)

50 gr ontvelde ongezouten pinda's

1 klein bosje verse koriander

2 eetlepels cajunkruiden

85 gr diepvrieserwtjes

± 150 gr roze garnalen (of rivierkreeftjes)

1 grote tomaat

Doe de rijst in een pan, voeg er de bouillon, een scheut witte wijn, een snufje zout en de saffraan aan toe en breng het geheel aan de kook.

Laat de rijst, goed afgedekt, op laag vuur in ± 15 minuten zachtjes doorg koken.

Verhit op matig vuur de olijfolie in een hapjespan of wadjang.

Snipper de ui, doe die met de geperste knoflook in de pan en laat 2 minuten zachtjes fruiten.

Snijd de paprika klein en doe hem in de pan.

Verwijder de pitjes uit het pepertje, hak het klein, doe het ook in de pan en zet het vuur hoger.

Snijd de kip in stukjes en voeg ze aan het gerecht toe.

Roer af en toe door.

Doe de pinda's met de koriander en de cajunkruiden in een foodprocessor en hak ze zeer fijn.

Voeg het pindamengsel, de garnalen en de erwtjes toe en verhit 3-4 minuten op hoog vuur, maar laat niet aanbakken.

Snijd de tomaat in stukken.

Schep de rijst in de hapjespan en doe er de stukken tomaat bij.

Verhit nog een minuutje en voeg eventueel nog wat cajunkruiden toe.

Cajunomelet

(2 personen)

1 eetlepel olie

4 dunne rundersaucijsjes

1 kleine rode paprika

1 groene Spaanse peper

1 dunne prei ($\pm$ 150 gr)

3 eieren

3 eetlepels melk

1 1/2 theelepels cajunkruiden

50 gr geraspte belegen kaas

Verhit de olie en bak de saucijsjes in $\pm$ 5 minuten rondom bruin.

Neem ze uit de pan en snijd ze in stukjes (bewaar het bakvet).

Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.

Haal de pitjes uit de peper en snijd hem in stukjes.

Snijd de prei in reepjes.

Klop de eieren met de melk, de cajunkruiden en de kaas los.

Verhit het bakvet opnieuw en bak de paprika, de Spaanse peper en de prei $\pm$ 2 minuten.

Bak de stukjes saucijs nog even mee.

Schenk het eimengsel erover en laat de omelet met het deksel op de pan in $\pm$ 7 minuten zachtjes gaar worden.

Serveer er Creoolse rijst bij.

Cajunroux

Cajunroux, een bruine roux, wordt als smaakmaker gebruikt en is de basis voor het binden van sauzen en soepen.

Verhit in een pan met dikke bodem 225 gr plantaardige olie (bijv. zonnebloemolie).

Voeg in één keer 125 gr bloem toe en laat de roux op laag vuur bruin kleuren terwijl u

onafgebroken blijft roeren.
U kunt de roux na afkoelen in de koelkast bewaren.

'Autumnleaves'

(een met chilipepers gevulde rettich)

Boor met een appelboor in de lengte een gat in de schoongemaakte rettich en vul dat met hele chilipepers.

Schaaf de rettich dan in dunne schijfjes.

Deze zogenaamde 'autumnleaves' geven een bijzonder pittige smaak aan een soep of saus.

Groene chilisaus

3 ontvelde fijngehakte tomaten

5 fijngehakte lente-uitjes

5 fijngehakte groene chilipepers (zaadjes verwijderd)

1 uitgeperst teentje knoflook

2 eetlepels fijngehakte peterselie

2 eetlepels fijngehakte koriander

zout, peper

1/2 theelepel honing

Vermeng alle ingrediënten en laat de smaken goed intrekken.

Butterfly Chicken Rub with salsa

(Gegrilde kipfilet met saus)

(2 personen)

1 eetlepel paprikapoeder (mild)

1 eetlepel knoflookpoeder

1 eetlepel dragon

1 theelepel zout

2 eetlepels venkelzaadjes

1 eetlepel gedroogde roze peperkorrels

2 kipfilets

het sap van 1 uitgeperste citroen

2 theelepels olie

grillpan

Vermeng alle kruiden.

Snijd de kipfilets horizontaal bijna doormidden en klap ze als een vlinder open (= butterfly).

Sla de filets tussen plastic folie plat tot ze heel dun zijn.

Haal ze door het citroensap en bestrooi ze licht met het kruidenmengsel.

Vet de grillpan met olie in of verwarm de grill op de hoogste stand.

Grilleer de kipfilet aan beide zijden ± 3 minuten.

Serveer de kipfilet in een pitabroodje met een pittige salsa, gemaakt met stevige groenten als venkel, selderij en rettich.

Uw zelfgemaakte kruidenmengsel kunt u in een goed afgesloten pot bewaren. U kunt de kip ook bestrooien met een kant en klaar gekocht cajunkruidenmengsel.

Pittige Mississippi-salsa

Snijd 4 tomaten, 1 rode en 1 groene paprika en 1 sjalotje in kleine blokjes en meng er 2 theelepels fijngehakte rode pepers (zaadjes verwijderd), 2 theelepels verse koriander, 1 theelepel zout en 1/2 theelepel peper door.

Pikante kipfilet uit Louisiana

75 gr gemalen pecannoten

30 gr paneermeel met kruiden

1 theelepel gedroogde salie

1/4 theelepel zout

1/4 theelepel cayennepeper

30 gr bloem

1 groot ei

2 eetlepels water

4 kipfilets (± 750 gr)

3 eetlepels plantaardige olie

(halve pecannoten)

Vermeng op een bord de gemalen pecannoten met het paneermeel, de salie, zout en cayennepeper.

Schep de bloem op een ander bord.

Klop in een diep bord de eieren los met 2 eetlepels water.

Wentel de kipfilets eerst door de bloem, dan door het ei en tenslotte door het notenmengsel.

Verhit de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur en bak de kipfilets in 3-4 minuten per kant goudbruin en gaar.

Leg de stukken kip op een verwarmde schaal.

Garneer desgewenst met halve pecannoten en serveer direct.

Cajuncarré's met kalkoen en roerbakgroenten

1 casino witbrood
2 eetlepels gesmolten boter
400 gr kalkoenfilet in dunne reepjes
1-2 eetlepels cajunkruiden
1 theelepel rozemarijn
1 kleine gesnipperde ui
2 eetlepels olie
200 gr gehalveerde peultjes
2 tomaten in blokjes
1 1/4 dl crème fraîche
zout, peper

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de korstjes van het brood.

Snijd van het brood 4 bakjes met een bodem van 2 cm en wanden van 1 1/2 cm, bestrijk de bakjes met boter en bak ze in het midden van de oven in 5-10 minuten krokant.

Wrijf de kalkoen met de cajunkruiden en de rozemarijn in.

Bak de ui ± 5 minuten in de olie.

Voeg de kalkoen toe en roerbak ± 5 minuten.

Roer de peultjes erdoor en bak ze 5-10 minuten mee.

Roer de tomaten en de crème fraîche erdoor en laat nog even koken.

Breng op smaak met zout en peper.

Serveer dit mengsel in de broodbakjes.

Cajunkebabs

(Kruidige worstjes)

olie

2 eetlepels fijngehakte bieslook of kervel

voor de worstjes:

750 gr runder- of lamsgehakt

1-2 eetlepels cajunkruiden

zout

2 eetlepels fijngehakte kervel

2 uitgeperste teentjes knoflook

2 eetlepels fijngehakte bieslook

1 eetlepel verse geraspte gemberwortel

1/2 eetlepel citroensap

Vermeng de ingrediënten voor de worstjes en laat ze ± 2 uur op een koele plaats staan.

Vorm van het gehakt kleine 'worstjes' en prik die op vleespennen.
Rooster deze 'worstjes' 15-20 minuten en bestrijk ze tijdens het roosteren eventueel met een beetje olie.
Rol ze voor het serveren eventueel door fijngehakte kruiden.

Cajunrijst met gehakt en varkenslever

1 kopje Amerikaanse rijst (lange korrel)
200 gr varkenslever
400 gr gemengd gehakt
2 eetlepels olie
1 paprika
2 uien
3 stengels bleekselderij
1 eetlepel bloem
peper, zout, cayennepeper
een bosje jonge ui

Kook de rijst in 20 minuten in 2 kopjes water gaar.
Snijd de lever in stukjes en bak die samen met het gehakt in de hete olie.
Voeg de in stukjes gesneden groenten toe.
Roer de bloem erdoor, laat die even bruinen en roer er een kopje water door.
Laat dit 30 minuten zachtjes stoven en breng op smaak met peper, zout en cayennepeper.
Roer de rijst erdoor en garneer met stukjes jonge ui.

Creools varkensvlees met rijst

600 gr varkenskarbonades zonder been
1 eetlepel boter
2 rode Spaanse pepertjes
3-4 uien (200 gr)
1/8 liter rode wijn
1/4 liter instantvleesbouillon
100 gr sojascheuten
1 ananas (± 1.2 kg)
peper, zout
3 theelepels paprikapoeder
een mespuntje chilipoeder
250 gr langkorrelrijst

Snijd het vlees in reepjes en bak het in porties in de hete boter aan.

Maak de Spaanse pepertjes schoon, verwijder de zaadjes en snijd ze fijn.
Pel de uien en hak ze grof, voeg ze bij het vlees en fruit ze even mee.
Giet de wijn en de bouillon erbij en laat 40 minuten zachtjes pruttelen.
Kook de rijst in dubbel zoveel water, leg het deksel op de pan, zet het vuur uit en laat nog 20 minuten verder stomen.
Spoel de sojascheuten, voeg ze bij het vlees en laat ze nog 10 minuten mee stoven.
Snijd de ananas in stukjes en voeg die bij het vlees.
Verwarm ze even in de saus en breng deze op smaak met de kruiden.

Creoolse lamskoteletjes met wilde rijst

3 citroenen
4 sjalotjes
2 teentjes knoflook
peper, zout
1 pak wilde & witte rijst
8 lamskoteletjes
2 eieren
2 eetlepels melk
3 eetlepels bloem
paneermeel
50 gr boter
peterselie

Pers 2 citroenen uit en meng het sap met de fijngesneden sjalotjes en de knoflook uit de knijper, peper en zout.
Laat de koteletjes 1 uur in het kruidige citroensap marineren, laat ze uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Kook de wilde & witte rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Klop de eieren met de melk los.
Wentel de koteletjes in de bloem, klop de overtollige bloem eraf, wentel ze in de losgeklopte eieren en dan in paneermeel.
Bak ze 5 minuten aan beide kanten in de hete boter op een tamelijk zacht vuur.
Serveer ze met schijfjes citroen, gesnipperde peterselie en wilde rijst.

Cajunhutspot met gefrituurde uiringen

6 eetlepels zelfrijzend bakmeel
zout, peper
cajunkruiden

1 ei
1 dl pils
2 liter frituurolie
2 uien in ringen van 1 cm
2 kg kruimige aardappels
150 gr winterwortelen in blokjes
150 gr uien in halve ringen
hart van bleekselderij in reepjes
2 1/2 dl vleesbouillon (van tablet)
1 eetlepel boter
1 theelepel piment

Maak een beslag maken van het bakmeel, zout, peper, cajunkruiden, het ei en de pils.
Verhit de olie.

Haal de uiringen door het beslag en laat ze in de hete olie glijden.

Frituur ze goudbruin en laat ze uitlekken.

Kook de aardappelen met de wortelen, uien en bleekselderij in de bouillon in ± 20 minuten gaar.

Stamp dit tot een stampot met boter, zout, peper en piment.

Serveer de stampot met de uiringen er op.

De uiringen frituurt u bij 180-190°C en in kleine porties tegelijk. Bij grotere porties koelt de olie te snel af, waardoor de ingrediënten te veel olie absorberen.

Zonnebloem- en arachide-olie hebben een neutrale smaak en zijn daarom goed geschikt voor frituren.

Stoofpotje uit Louisiana

Dit gerecht is verrassend van smaak door de combinatie van Cajunkruiden, selderij en pecannoten.

Spoel 1 blik kidneybeans (± 400 gr) af en laat ze uitlekken.

Verhit in een glazen schaal 25 gr boter ± 2 minuten bij 700 Watt.

Voeg 1 1/2 theelepel Cajunkruiden en 1 gesnipperde ui toe en fruit die afgedekt ± 2 minuten bij 700 Watt aan.

Knijp boven de schaal 1 teentje knoflook uit.

Snijd 250 gr lamsbout in blokjes, voeg die aan het uimengsel toe en verwarm alles ± 4 minuten bij 700 Watt.

Voeg 1/2 koolraap in blokjes, 1 blik gepelde tomaten in stukjes en 1/2 dl witte wijn toe.

Roer het mengsel goed door en laat het afgedekt 15 minuten bij 450 Watt garen.

Voeg de uitgelekte bonen aan het stoofpotje toe en verwarm ze 5 minuten bij 450 Watt.

Bestrooi het stoofpotje met 2 eetlepels fijngehakt selderijblad en 50 gr pecannoot in stukjes.

Lekker met basmatirijst en salade.

Het Mississippi-menu

Cajunpunch met passievruchtesap

(4 glazen)

Meng 3 dl passievruchtesap met 1 dl citroensap en 2 dl bruine rum.

Vul 4 mooie cocktailglazen voor een deel met geschaafd ijs en schenk daar het rummengsel over.

Garneer de glazen met een schijfje sinaasappel.

Gefrituurde gevulde groene chilipepers

8 grote groene chilipepers

± 200 gr jonge cheddarkaas

6 eetlepels bloem

3 gesplitste eieren

1/4 theelepel zout

olie

Verwarm de oven voor op 200°C en rooster de chilipepers 15-25 minuten in de hete oven tot het vel is zwart geblakerd.

Laat de pepers in een afgesloten plastic zak 5 minuten uitdampen en verwijder daarna de schil.

Snijd de pepers in de lengte in en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten.

Snijd de kaas in 8 reepjes die in de pepers passen en vul de pepers met een reep kaas.

Druk de chilipepers weer dicht en leg de randen over elkaar (zet ze eventueel met houten prikker vast).

Strooi 3 eetlepels bloem op een bord en rol de pepers hierdoor, zodat de buitenkant van de pepers licht is bebloemd.

Men 3 eetlepels bloem met de eidooiers, zout en 1 eetlepel water.

Klop de eiwitten tot zachte pieken en spatel ze voorzichtig door het dooiermengsel.

Verhit in een koekenpan een laag olie tot ± 180°C (de olie moet ongeveer tot halverwege de pepers komen).

Haal de bebloemde pepers in gedeelten door het eimengsel en bak ze in 3-4 minuten in de hete olie rondom bruin.

Laat de pepers op keukenpapier uitlekken en serveer ze met kruiden of sla.

Gumbo met artisjokken, okra, kip en garnalen

150 gr witte rijst
zout
40 gr boter
2 fijngesneden grote uien
2 fijngesneden rode paprika's
4 fijngesneden stengels bleekselderij
3 fijngesneden teentjes knoflook
1/2 eetlepel cayennepeper
1/2 eetlepel zwarte peper
1 theelepel tijmblaadjes
2 eetlepels bruine roux *
2 eetlepels witte wijnazijn
500 gr okra's in plakjes
3 eetlepels gedroogde garnalen (toko)
1 1/2-2 liter kippenbouillon (van tablet)
500 gr grote ongekookte garnalen
250 gr kipfilet in dunne reepjes
1 blik artisjokharten (185 gr), uitgelekt, in vieren gesneden
2-3 eetlepels fijngesneden basilicum

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. gaar.

Smelt de boter en bak de ui, paprika, selderij en knoflook hierin ± 10 minuten.

Voeg de cayennepeper, zwarte peper, tijm, roux, azijn, okra's, gedroogde garnalen en bouillon toe en laat de soep ± 40 minuten koken.

Pel de rauwe garnalen, snijd ze op de rugzijde in en verwijder de zwarte darm.

Voeg de kip, garnalen en artisjokharten aan de soep toe en warm ze ± 5 minuten mee.

Roer voor het serveren de rijst door de gumbo en de strooi er basilicum over.

* Cajunroux

Deze bruine roux is niet alleen een smaakmaker, de roux wordt ook gebruikt voor het binden van sauzen en soepen. Verhit in een pan met dikke bodem 150 gr plantaardige olie (bijv. zonnebloemolie) of boter. Voeg in één keer 125 gr bloem toe en laat de roux op laag vuur bruin kleuren terwijl u onafgebroken blijft roeren. Of zet de pan met de roux in een oven van 180°C en laat de roux hierin kleuren. Blijf ook hierbij regelmatig roeren.

U kunt de roux na afkoelen in de koelkast bewaren.

Kruidig gevulde kalkoenborst met geroosterde rode pepersaus

2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels boter
150 gr shii-take in plakjes
1 fijngesneden grote ui

150 gr spinazie in dunne reepjes
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 lente-uitje in dunne ringen
1 eetlepel Anisette (anijslikeur)
1 theelepel tabasco
3-5 eetlepels broodkruimels
8 platgeslagen stukjes kalkoenfilet á 70 gr
een ingevette braadslede

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.

Verhit de boter en bak de shii-take, ui, spinazie, knoflook en lente-ui hierin ± 5 minuten.

Voeg de pijnboompitten, likeur, tabasco en broodkruimels toe en laat deze vulling iets afkoelen.

Verdeel de vulling over 4 plakjes kalkoenfilet en dek af met de overige 4 plakjes.

Leg de 'kalkoen-tompouces' in de braadslede en dek ze af met aluminiumfolie.

Bak de filets ± 30 minuten in de oven.

Serveer de gevulde filets op een schaal met geroosterde rode pepersaus.

Geroosterde rode pepersaus

500 gr grote rode chilipepers

21/2 dl slagroom

4 eetlepels fijngesneden basilicum

zout

Verwarm de oven voor op 200°C en rooster de chilipepers ± 20 minuten in de hete oven tot het vel is zwart geblakerd.

Laat de pepers in een afgesloten plastic zak 5 minuten uitdampen en verwijder daarna de schil.

Snijd de pepers in en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten.

Pureer de pepers en doe de puree in een pan.

Roer de slagroom en de basilicum erdoor en laat de saus op zacht vuur ± 5 minuten koken.

Breng de saus met zout op smaak.

Bayou mushrooms

12 grote champignons

250 gr roomkaas (bijvoorbeeld Philadelphia)

2 fijngesnipperde rode Spaanse pepertjes

1 fijngesnipperde rode ui

2 fijngeperste knoflookteentjes

1 eetlepel oregano

2 eetlepels cajunkruiden

2 fijngeraspte plakken verse gember
rode pepersaus (bijvoorbeeld Tabasco)
150 gr surimi
het fijngesnipperde wit van 1 lente-uitje
2 stengels bleekselderij
50 gr Parmezaan
peper, zout
krulsla
rode sla
1 citroen
1 bosje bieslook
100 gr alfalfa
purperen shiso
balsamicodressing (zie recept)

Verwijder de steeltjes van de champignons, rasp ze fijn en meng ze door de roomkaas.

Voeg er de Spaanse pepertjes, de rode ui, de knoflook, de oregano, de cajunkruiden, de gember en enkele druppels rode pepersaus bij, roer goed door elkaar en doe er de surimi, het lengte-uitje en de bleekselderij bij.

Vul de champignons met de kruidenkaas, bestrooi ze met Parmezaan, kruid met peper en zout en zet ze een kwartiertje in een op 200°C voorverwarmde oven.

Dien op met een slaatje van krulsla, rode sla, partjes citroen, bieslook, alfalfa, purperen shiso en een balsamicodressing.

Balsamicodressing

Meng 4 eetlepels balsamicoazijn met 1 fijngeperst knoflookteenje en 1 fijngesnipperd sjalotje en breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Doe er vervolgens een rauwe eierdooier bij, klop goed op en voeg 6 eetlepels olijfolie toe.

Ananas-pecan-mousse

(4-6 personen)

6 blaadjes witte gelatine
5 dl ananassap
200 gr suiker
2 eetlepels citroensap
11/2 dl lobbige geklopte slagroom
25 gr pecannoten

Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water.

Breng 1 dl ananassap met de suiker aan de kook tot de suiker is opgelost.
Knijp de gelatine uit en los ze in de hete vloeistof op.
Laat het gelatinemengsel iets afkoelen en roer er de rest van het ananassap en het citroensap door.
Laat het mengsel afkoelen tot het iets gelei-achtig wordt en spatel de slagroom door de gelei.
Laat het mengsel onder roeren verder afkoelen tot het lobbig begint te worden.
Schenk de mousse in coupes en laat in de koelkast $\pm$ 3 uur opstijven.
Garneer de mousse met hele pecannoten.
Serveer met opgerolde rum-kletskopjes of brandy-snaps.

Rum-kletskopjes

(12-16 stuks)

Vet de stelen van enkele pollepels licht met olie in.
Verwarm 75 gr boter, 75 gr suiker en 3 eetlepels golden syrup of schenkstroop in een steelpan met dikke bodem zacht tot een glad mengsel en laat het mengsel 2-3 minuten afkoelen.
Voeg 75 gr gezeefde bloem en 1 theelepel gemberpoeder toe en roer er 2 eetlepels rum en 1 eetlepel citroensap door.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Scheep steeds 1 eetlepel deeg met veel tussenruimte op een bakplaat (gladstrijken is niet nodig, het deeg loopt tijdens het bakken uit) en bak de rum-kletskopjes in het midden van de oven in 8-10 minuten gaar en lichtbruin.
Laat de koekjes uit de oven $\pm$ 15 seconden afkoelen, steek ze met een paletmes van de bakplaat en rol ze om de stelen van de pollepels.
Zet de harde koekjes even in de oven terug om ze weer zacht te laten worden.
Neem de koekjes van de pollepels af en laat ze op een rooster afkoelen.

Cajun-ijskoffie

(4 glazen)

Zet 6 dl sterke koffie met 2 stukjes steranijs, 1 kaneelstokje en 1 theelepel cacaopoeder (leg bij filterkoffie de kruiden tussen de koffie in het filter).
Laat de koffie afkoelen en breng met $\pm$ 20 gr suiker op smaak.
Vul 4 lange glazen voor een groot deel met geschaafd ijs, schenk daar de afgekoelde koffie over en steek er een kaneelstokje in.

Chocolade-pecantaart

Pecannoten worden veel en graag in de cajunkeuken gebruikt.

Een smakelijk voorbeeld hiervan is deze lekkere chocolade pecantaart.

Laat, onder roeren, 150 gr pure chocolade met 5 eetlepels boter en 11/2 dl slagroom in een kom op een pan met kokend water smelten.

Breng 100 gr suiker met 1 dl water aan de kook, laat het 5 minuten doorkoken en laat het dan afkoelen.

Vermeng de suikerstroop met 3 eetlepels whisky en 2 eidooiers, voeg langzaam 1/3 van het chocolademengsel toe en roer daarna het eimengsel door de rest van het chocolademengsel.

Klop 2 eiwitten stijf, voeg in gedeelten 110 gr suiker toe en schep het eiwit voorzichtig door het chocolademengsel.

Roer er 250 gr gehalveerde pecannoten door, schenk dit mengsel in een ronde springvorm van 20 cm doorsnede en bak de taart 45-50 minuten in het midden van de oven op 175°C.

Pecan- of walnotentaart

Zet een avond van tevoren 100 gr rozijnen in lauwwarm water weg en laat ze een nacht wellen.

Giet ze in een zeef af en laat ze trekken in een kommetje met 1 dl bruine rum.

Wentel 250 gr lange vingers stuk voor stuk door 1 dl bruine rum en beleg de bodem van een schaal van 15 x 30 cm met een laagje van deze vingers.

Maal 250 gr gepelde pecan- of walnoten met 250 gr basterdsuiker in de keukenmachine en voeg daarna langzaam 1/4 liter koffieroom toe.

Spatel de rumrozijnen door het notenmengsel en strijk een laagje hiervan over het vloertje lange vingers uit.

Leg het volgende laagje rumvingers hier dwars over en bouw de taart om en om op tot de vingers en het smeersel op zijn.

Laat in de koelkast een dag intrekken.

Garneer de taart voor het serveren met halfstijf geklopte slagroom en enkele noten.

Cinnamon-rolls

(Amerikaanse appeltaart met pecannoten)

Voor de cinnamon-rolls:

1 pak witbroodmix

melk

boter

2 appels

150 gr pecannoten

2 eetlepels kaneel
200 gr bruine suiker

Voor het glazuur:
150 gr gezeefd poedersuiker
3 eetlepels appelsap

Voor de garnering:
12 pecannoten

Kneed voor de cinnamon-rolls een gistdeeg van het witbroodmix met melk en boter volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat het deeg rijzen.

Vet een springvorm van 24 cm in en klem een stuk bakpapier tussen de bodem en de rand.

Schil de appels en snipper ze, hak de pecannoten fijn en vermeng dit met de kaneel en de bruine suiker.

Kneed het deeg door en rol het uit tot een lap van $\pm$ 45 bij 25 cm.

Bestrijk het deeg met gesmolten boter en beleg het met het appel-notenmengsel.

Rol de lap vanaf de lange kant op en snijd de deegrol in 12 gelijke stukken.

Schik de deegrolletjes rechtop in de vorm, dek ze af met een vochtige doek en laat een 1/2 uur rijzen.

Bak de rolletjes bij 200°C in 30 minuten goudbruin.

Roer intussen glazuur van de gezeefd poedersuiker en het appelsap.

Maak de springvormrand los en schuif de warme taart op een schaal (het bakpapier mag eronder blijven), lepel er het glazuur direct over en garneer de rolletjes met een pecannoot.

Cajun-broodpudding

1/2 witbrood
71/2 dl melk
4 eieren
400 gr suiker
100 gr rozijnen
100 gr pecannoten
1 dl whisky
1 zakje vanillesuiker
1 theelepel gemalen piment
1 theelepel gemalen nootmuskaat

Vet een ovenvaste schaal van $\pm$ 2 1/2 liter inhoud in en verwarm de oven voor op 175°C.

Snijd het brood in kleine blokjes en week die tenminste 10 minuten in de melk.

Smelt de boter en vermeng de eieren met de boter en de suiker.

Was de rozijnen en laat ze uitlekken.

Doe de rozijnen, de noten, de whisky, de vanillesuiker, de piment en de nootmuskaat door het eimengsel en schep dit door het geweekte brood.

Vul de ovenschotel hiermee en bak de broodpudding in 40-50 minuten stevig en bruin.

Serveer de broodschotel warm.

Voor het in de oven gaat, kunt u eventueel een geraspte appel door het mengsel scheppen.

Geflambeerde bananen

4 bananen (niet te rijp)

4 theelepels honing

1/2 dl rum

roomijs

Snijd de bananen met een scherp mes in de lengte in en verwijder voorzichtig de helft van de schil.

Leg de bananen met de schil naar onderen op het barbecuerooster en rooster ze $\pm$ 5 minuten tot het vruchtvlees zacht is.

Schenk er de honing over en rooster verder tot de schil zwart is.

Neem de bananen dan van het rooster.

Verwarm de rum, schenk die over de bananen en steek de rum aan (flamberen).

Serveer de geflambeerde bananen direct met roomijs.

Caraïbische specialiteiten

Kip met ananas op traditionele wijze

1 citroen

4 kippenbouten

zout, (versgemalen) peper

1 ui

1 teentje knoflook

1 rode Spaanse peper

3 eetlepels (olijf)olie

1 blikje tomaatblokjes (netto 400 gr)

3 eetlepels blanke rozijnen

1 theelepel oregano

1/2 kippenbouillontablet

1 blik ananasstukjes op eigen sap (netto 227 gr, Dole)

4 eetlepels bruine rum

Boen de citroen onder koud water schoon, dep hem droog, rasp de schil er dun af en pers de vrucht uit.

Bestrooi de kippenbouten met zout en peper, besprenkel ze met het citroensap en zet de kip $\pm$ 30 minuten in de koelkast.

Pel intussen de ui en de knoflook en snipper ze heel fijn.

Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper in reepjes.

Verhit de olie in een (hapjes)pan, bak de kippenbouten in $\pm$ 5 minuten rondom bruin en leg ze op een bord.

Fruit in het bakvet de ui en de knoflook in $\pm$ 2 minuten zachtjes glazig en roer er de tomaatblokjes, de peperreepjes, de rozijnen en de oregano door.

Verkruimel het bouillontablet erboven, voeg 2 dl water toe en breng het geheel al roerend aan de kook.

Leg de kippenbouten in de saus en laat ze afgedekt in $\pm$ 45 minuten zachtjes gaar stoven.

Schep de ananas met het sap en de rum door de kip en warm die nog $\pm$ 5 minuten zachtjes mee.

Breng op smaak met zout en peper.

Serveer er rijst en een komkommersalade bij.

Varkensvlees gemarineerd in sinaasappelsap

3 sjalotjes

2 teentjes knoflook

1 rode Spaanse peper

3 perssinaasappels

1 eetlepel citroensap

1 theelepel tijm

zout, peper

600 gr magere varkenslappen

2 theelepels kruidenbouillonpoeder

3 eetlepels olie

keukenpapier

Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook.

Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.

Pers de sinaasappels uit.

Roer in een schaal de sjalot, knoflook, peper, het sinaasappelsap, citroensap, de tijm, zout en peper door elkaar (= marinade).

Snijd het vlees in blokjes, schep die door de marinade en zet ze afgedekt $\pm$ 2 uur in de koelkast.

Doe het vlees met de marinade en de bouillonpoeder dan over in een pan en voeg zoveel water toe dat het vlees net onder staat.

Breng het mengsel aan de kook en laat het vlees afgedekt in $\pm$ 30 minuten heel

zachtjes gaar koken.

Laat het vlees in een vergiet goed uitlekken en dep het met keukenpapier droog.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de blokjes vlees rondom bruin.

Lamsvleescurry

1 ui

3 teentjes knoflook

1 dikke plak ham ($\pm$ 100 gr)

600 gr lamsboutschijven

25 gr boter

1/2 blikje tomatenblokjes (netto 400 gr)

2 theelepels tijm

1 theelepel gemalen piment

1 theelepel kaneelpoeder

zout, peper

1/2 kippenbouillontablet

1 zakje santen (30 gr, Conimex)

3 eetlepels crème fraîche

2 takjes peterselie

1 eetlepel citroensap

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Snijd de ham en het lamsvlees in blokjes.

Verhit de boter in een (braad)pan en fruit de ui en de knoflook in $\pm$ 2 minuten zachtjes glazig.

Roer er de ham, tomatenblokjes, tijm, piment, kaneelpoeder, zout en peper door en laat alles afgedekt $\pm$ 3 minuten zachtjes bakken.

Voeg het lamsvlees toe en bak het $\pm$ 5 minuten zachtjes mee.

Verkruimel het bouillontablet erboven en roer er 2 dl water, de santen en de crème fraîche door.

Breng het geheel al roerend aan de kook en stoof het lamsvlees afgedekt in $\pm$ 30 minuten zachtjes gaar.

Knip intussen in een kopje de peterselie fijn.

Roer het citroensap door het gerecht en breng het op smaak met zout en peper.

Bestrooi het met de peterselie.

Gehakt met gebakken banaan

1 ui

1 teentje knoflook

1 groene paprika

50 gr ham (plakjes)
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail)
2 eetlepels groene olijven met piment (potje, Carbonell)
400 gr rundergehakt
4 dl sugo casa met kruiden (fles á 690 gr, Grand'Italia)
zout, peper
2 eetlepels olie
4 kleine bananen

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.

Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in stukjes.

Snijd de ham fijn.

Hak de kappertjes en de olijven fijn.

Bak het gehakt in een (hapjes)pan al omscheppend in ± 2 minuten rul.

Bak de ui, knoflook en paprika ± 3 minuten mee.

Schep de tomatensaus, ham, kappertjes en olijven erdoor.

Laat het gehaktmengsel onafgedekt ± 10 minuten zachtjes sudderen tot het meeste vocht is verdampt.

Pel intussen de bananen en snijd elke banaan schuin in 5 stukken.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de banaan in ± 3 minuten goudbruin; keer de stukken halverwege.

Breng het gehakt op smaak met zout en peper en schep het in het midden op vier borden.

Leg de banaan er als een bloem op.

Serveer er rijst en gemengde sla bij.

Congris (rijst met bonen)

Fruit voor 4 personen 1 fijngesnipperde ui en 1 uitgeperst teentje knoflook ± 2 minuten in 2 eetlepels olie. Voeg 1 gewassen, schoongemaakte en in stukjes gesneden groene paprika, 1 blikje tomatenblokjes (netto 400 gr) en 1 blikje rode kidneybonen (netto 200 gr, Bonduelle) met vocht toe. Breng het op smaak met zout en peper en roer er 200 gr rijst en 2 dl water door. Kook de rijst afgedekt in ± 20 minuten heel zachtjes gaar.

Sauce Ti Malice (pittige pepersaus)

Doe voor 4 personen in een pan 2 schoongemaakte en fijngehakte rode Spaanse pepers, 2 gesnipperde uien, 2 gesnipperde sjalotjes en 2 gesnipperde teentjes knoflook, het sap van 2 citroenen, 3 eetlepels (olijf)olie, zout en peper en laat dit mengsel ± 1 uur staan. Breng de saus al roerend aan de kook en laat de saus afkoelen.

Cou Cou (hartige pudding als bijgerecht)

Pureer voor 4 personen 1 kleine in blokjes gesneden courgette en 1 blikje maïskorrels (netto 300 gr) in de keukenmachine. Kook deze puree in 3 dl water, 2 theelepels kruidenbouillonpoeder en 1 theelepel zout onafgedekt in ± 15 minuten tot een dikke romige massa. Roer er 25 gr boter door en serveer direct.

Komkommersalade

Schaaf 1 gewassen komkommer (met een kaasschaaf) in dunne plakjes en bestrooi deze met zout. Besprenkel de komkommer met een dressing van 1/2 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden rode Spaanse peper, het sap van 1/2 citroen, 2 eetlepels (olijf)olie, 1 eetlepel gehakte verse korianderblaadjes, zout en peper.

Caraïbische vruchtensalade

Meng 1 in blokjes gesneden papaya, 1 in plakjes gesneden banaan, 1 schoongemaakte en in stukjes gesneden ananas en 1 in blokjes gesneden mango in een kom door elkaar. Besprenkel het met het sap van 1 limoen. Bestrooi de salade met 1 eetlepel gemalen kokos.

Lekker als bijgerecht of als nagerecht met een bolletje roomijs en een scheutje rum.

Pikante kerriesaus met kokos

Bak 1 gesnipperde ui met 1/2 schoongemaakte en in stukjes gesneden rode Spaanse peper, 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 eetlepel kerriepoeder ± 3 minuten in 1,5 eetlepel olie. Roer er 1 dl water, 1/2 blik tomatenblokjes (à netto 400 gr) en 50 gr gemalen kokos door. Breng op smaak met 1 kippenbouillonblokje, zout en peper.

Pittige mangosalade

Roer voor een voorgerecht voor 4 personen 2 schoongemaakte en fijngehakte groene Spaanse pepers, 2 uitgeperste teentjes knoflook, 1 theelepel zout, peper, 3 eetlepels citroensap en 1,5 dl water tot een dressing. Leg hierin ± 10 minuten 2 in plakken gesneden mango's. Leg de mango op bordjes op een bedje van veldsla.

Gemberrijst uit de Cariben

(6-8 personen)

350 gr langkorrelrijst

1 theelepel zout

het sap van 1 limoen

2 eetlepels fijngehakte gemberbolletjes

1/4 liter room

Spoel de rijst onder de koude kraan tot het spoelwater helder is.

Zet de rijst op met 1 liter water en breng aan de kook.

Voeg het zout toe, zet het vuur heel laag en laat de rijst 15 minuten zachtjes doorkoken tot al het kookwater door de rijst is opgenomen.

Voeg het limoensap en de fijngehakte gember aan de rijst toe en roer alles goed door elkaar.

Giet de room over het rijstmengsel, breng het geheel weer aan de kook en serveer direct.

Dranken

Komkommercocktail Tex-Mex

(1 persoon)

1 komkommer

1 limoen

8 blaadjes munt

16 sprietjes bieslook

(selderij)zout, peper

Voor de garnering:

1 blaadje munt

Schil de komkommer en de limoen.

Was en droog de munt en de bieslook.

Maak in een sapcentrifuge sap van deze ingrediënten en breng de cocktail op smaak met (selderij)zout en peper.

variantie 1: Deze drank wordt wat uitgebreider door er 2 dl magere yoghurt of biogarde of 4 eetlepels kwark aan toe te voegen.

Variatie 2: Voeg in de sapcentrifuge 5 schoongemaakte radijsjes toe.

Variatie 3: Neem 4 takjes dille in plaats van munt.

Caipirinha

(Braziliaanse cocktail)

Doe in een whiskyglas 1/2 cm suiker (1-1 1/2 eetlepel).

Leg er 1/2 limoen in kleine blokjes bovenop.

Druk de limoenblokjes met een stomp voorwerp fijn, zodat het sap eruit komt.

Giet er zoveel wodka (dan wordt de cocktail 'caiporisco' genoemd), tequilla of Braziliaanse rum over dat de totale hoeveelheid $\pm$ 4 cm is en roer tot de suiker is opgelost.

Vul het glas dan tot de rand met ijs (het liefst met ijsblokjes, even klein als de stukjes limoen: 1/2 x 1/2 x 1/2 cm).

batida de coco

(Brazilië)

1 blik gecondenseerde melk

1 blik kokosmelk (200 gr)

een handje geraspte kokos

1/2 glaasje aguardiente de cana (rietsuikerjenever) of wodka

ijsblokjes

Meng alle ingrediënten samen in een blender (zonder blender kunt u de ijsblokjes in een theedoek fijn slaan en het geheel met de mixer mengen).

varianties:

U kunt pinda's toevoegen of de kokosmelk vervangen door tropische vruchtensappen als passievruchtensap (suco de maracuja).

Muzik di zumbi

(Antilliaanse cocktail, 2 personen)

In het Papiamentu (de taal die op de Antillen wordt gesproken) betekent 'muzik di zumbi' 'temperamentvolle muziek'. Het is een mengeling van Afrikaanse ritmes, reggae en Zuid-Amerikaanse muziek.

Net als de muziek is deze cocktail een mengeling van uitersten.

1 mango

8 eetlepels witte rum

8 eetlepels Blue Curaçao

2 eetlepels limoensap

3 theelepels poedersuiker

2 eetlepels suiker

6 ijsklontjes

2 cocktailglazen á inhoud ± 3 dl
keukenmachine of blender

Schil de mango, Snijd hem in blokjes en pureer die met 2 1/2 dl water in een keukenmachine tot een glad mengsel.

Roer de rum, de Blue Curaçao, het limoensap en de poedersuiker door elkaar tot de suiker is opgelost.

Meng de mangopuree erdoor.

Schenk water op een schoteltje en schep de suiker op een ander schoteltje.

Doop de rand van de glazen in het water en druk ze vervolgens in de suiker.

Doe ijsblokjes in een plastic zakje, knoop het dicht, rol het in een theedoek en sla het ijs met een hamer fijn.

Verdeel de ijsschilfers over de glazen, schenk de mangococktail erbij en serveer direct.

Mexicaanse Koffielikeur

4,8 dl water

3,2 dl graanalcohol

0,6 dl oploskoffie en 3,2 dl water

2 theelepels oploskoffie

1,8 dl brandy

3 1/2 kop kristalsuiker

1/4 theelepel chocolade-extract

1 in tweeën gesplitst vanillestokje

1 druppel rode voedingskleurstof

Verhit het water, voeg de koffie toe en roer tot die is opgelost.

Voeg de suiker en het vanillestokje toe en roer goed door elkaar.

Breng al roerend aan de kook en zet het vuur dan onmiddellijk laag, zodat de vloeistof 1 minuut blijft sudderen.

Haal van het vuur en laat afkoelen tot de vloeistof lauw is.

Giet 4,8 dl water en de alcohol en brandy in een grote fles, voeg het koffiemengsel en het chocolade-extract toe en meng goed.

Doe een stop op de fles en bewaar hem 3 weken op een koele, donkere plaats.

Zeef de vloeistof door een doek en herhaal dit proces tot de gewenste helderheid is bereikt.

Doe dan de kleurstof erbij.

Doe de drank in een fles, zet de stop erop en laat 1-3 maanden verder rijpen.

Mexicaanse koffiecocktail

(1 glas)

2 eetlepels koffielikeur
2 eetlepels crème de menthe
1/2 dl crème fraîche
1/2 dl melk
3 grofgehakte ijsblokjes

Meng de koffielikeur, crème de menthe, crème fraîche en melk in een shaker en schenk het in een goed gekoeld glas over de ijsblokjes.

Café Mexicano

(8 personen)

2 liter koud water
1/3 kop donkerbruine suiker
15 gr fijngehakte pure chocolade
2 hele kruidnagels
1 in tweeën gebroken stokje pijpkaneeel
1 kop gemalen koffie
1 theelepel vanille
0,6 dl Brandy
8 eetlepel koffielikeur

Doe het water, de bruine suiker, chocolade, kruidnagels en kaneel in een pan.

Breng aan de kook, zet dan het vuur laag en laat 15 minuten sudderen.

Roer er de koffie door.

Haal de pan van het vuur, leg er een deksel op en laat 5 minuten staan.

Roer er dan de vanille door.

Zeef de koffie door 4 lagen kaasdoek.

Verhit de brandy, haal hem van het vuur, steek aan en giet hem over de koffie.

Giet de drank dan in kopjes en werk af met slagroom en 1 eetlepel likeur.

Serveer met een kaneelstokje.

Mexicaanse koffie

1 kaneelstokje
2 kruidnagels
4 eetlepels gemalen koffie
4 dl kokend water
4 theelepels bruine basterdsuiker
slagroom uit een spuitbus

Doe het in stukjes gebroken kaneelstokje, de kruidnagels en de koffie in een Franse doordruk-koffiepot, schenk het water erop en laat de koffie ± 5 minuten trekken.

Druk de filter naar beneden en schenk de koffie in 4 mokkakopjes.
Voeg de suiker toe en spuit er slagroom op.

margarita

(mexico) (1 cocktail)

Wrijf de rand van een cocktailglas in met citroensap en doop het in fijn zout.
Schud 3 eetlepels Tequila, 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel curaçao triple sec of Grand Marnier en 4 ijsblokjes in een shaker en schenk het door een zeefje in het glas.

Frozen Margarita

(2 glazen van 1 1/2 dl)

Vul een glas voor de helft met tequila en vul het tot 3/4 aan met Triple Sec of Cointreau.

Meng er 1 eetlepel Galliano en het sap van 3/4 citroen door, doe het mengsel in een ijsmachine en voeg 1 1/2 glas water toe.

Na 10-15 minuten is de Frozen Margarita klaar.

Heeft u geen ijsmachine, maar wel een blender, voeg dan tijdens het draaien ijsblokjes toe tot een ijsachtige massa ontstaat.

Wrijf de rand van het glas in met citroensap en haal het door een schoteltje zout.

Garneer met een schijfje citroen en eventueel met een grote ijsklont om de cocktail langer 'frozen' te houden.

Tip: Gebruik hiervoor ingevroren schijfjes citroen.

Pina colada

Voor 1 glas

Roer 1 borrelglas witte rum, 3 borrelglazen ananassap en 1 borrelglas cocosmelk of coconut-cream heel goed met veel ijs.

Garneer met een schijf ananas en een kers.

Pina colada II

Doe 5 ijsblokjes, 1 dl tropicaal sap, wat rum, een flinke scheut Blue Bay Pina Colada en 1 theelepel gemalen kokos in een keukenmachine en meng enkele seconden tot de ijsblokjes schaafsel zijn.

Schenk het in een hoog glas en versier de rand met schijfje citroen.

Banana Daiquiri

Voor 1 glas

1 borrelglas witte rum

1/2 borrelglas crème de banane

1/3 banaan

1/2 borrelglas citroensap

Blender de ingrediënten op hoge snelheid en schenk de drank in een cocktailglas.

Voor alcoholvrij:

gebruik i.p.v. witte rum en Crème de banane, vers sinaasappelsap en suikerstroop.

Rumpunch

(1 persoon)

2 1/2 cl limoensap

2 1/2 cl sinaasappelsap

2 1/2 cl ananassap

2 1/2 cl grenadine

5 cl witte rum

4 ijsblokjes

nootmuskaat

Doe alles in een shaker en meng goed.

Boliviaanse rumpunch met vruchtensap

4-6 personen

Een groot deel van Bolivia wordt in beslag genomen door de gure, boomloze en winderige Altiplano (hoogvlakte), die ± 4000 meter boven de zeespiegel ligt. De meeste Bolivianen wonen daar ook, waar de bitter koude wind iets wordt verzacht door het bijzondere, heldere licht. Ook de dieren zijn opvallend: lama's, alpaca's en vicuña's, die allen aan elkaar verwant zijn en chinchilla's en rode vossen. Het suikerriet, waarvan rum wordt gestookt, groeit in de warmere streek rond Santa Cruz.

2,4 dl rum

2,4 dl ananassap

2,0 dl grapefruitsap

1 in plakjes gesneden banaan

het sap van 1 limoen of citroen

1 eetlepel honing
1 eetlepel gedroogde kokos (santen)
ijsgruis

Doe alles, behalve het ijs, in een blender en zet deze aan tot een homogeen mengsel is ontstaan.

Doe wat ijsgruis in een glas en schenk de punch erover.

Caraibische cocktail

(1 persoon)

1 dikke schijf rijpe ananas of het vlees van 2 mango's
2 rijpe bananen
sap van 3 sinaasappels
8 ijsblokjes
een scheut limoensap
vermalen ijs

Mix alle ingrediënten, behalve het ijs en giet het over het ijs in hoge glazen.

Cuba libre

Voor 1 glas

Neem 1 borrelglas rum, het sap van een halve citroen en veel ijsblokjes, vul aan met cola en garneer met een schijfje citroen.

Hula hula

Voor 1 glas

Shake 1 borrelglas witte rum, 1 borrelglas parfait d'amour en het sap van een halve citroen en vul aan met sinaas.

Garneer met een schijfje citroen en een kers.

Blue Hawaiï

Voor 1 glas

Shake 1 borrelglas witte rum, 1/2 borrelglas blue curaçao, 1/2 borrelglas citroensap en 2 borrelglazen ananassap en garneer met een schijf ananas en een kers.

Planters punch

Voor 1 glas

Shake 1 borrelglas bruine rum, 2 borrelglazen ananassap, 2 borrelglazen sinaasappelsap, 1 scheutje citroensap, 1 scheutje grenadine en 2 druppels angostora bitter met ijs en garneer met een schijf ananas en een kers.

Rum-cooler

Voor 1 glas

Shake 2 borrelglazen witte rum, 2 borrelglazen citroensap en 1 borrelglas grenadine met ijs. Vul aan met soda-water en garneer met vers fruit.

Butterfly

Voor 1 glas

Shake 1 borrelglas witte rum, 1/2 borrelglas crème de bananas (of pisang ambon), 2 borrelglazen ananassap en wat ijs erbij flinken vul aan met up. Garneer met een schijf ananas en een kers.

Dry martini

Voor 1 glas

Roer 3 delen gin en 1 deel droge Franse vermouth met eventueel een klein scheutje oranjebitter met geklopt ijs in een mengbeker, schenk dit door een zeef in en serveer met een groene olijf aan een cocktailprikker in het glas.

Een Martini Sweet krijgt u door 1 deel gin te vervangen door 1 deel Italiaanse witte vermouth.

Screwdriver

Voor 1 glas

Doe inIn een groot glas enkele ijsblokjes, schenk daarop 1 deel wodka, vul bij met drie delen sinaasappelsap en roer dit om met een schroevendraaier, zoals de traditie wil). Deze drank zou namelijk zijn ontstaan in de olievelden van Iran, waar de

technici die zich met deze cocktail aan de bar verfristen, altijd een schroevendraaier op zak hadden.

Collins

Een Collins is een long drink, bestaande uit 2 borrelglaasjes van een gestileerde drank, uitgegoten in een hoog glas over 4 ijsblokjes, met daarbij 1 eetlepel suikersiroop en het sap van 1 citroen, omgeroerd en bijgevuld met sodawater. Op deze wijze maakt u Tom Collins (met gin), John Collins (met jenever), Mike Collins (met Ierse whisky), Pedro Collins (met witte rum), Pierre Collins (met cognac), Sandy Collins (met Schotse whisky, Ivan Collins (met wodka).

Egg nog

Voor 1 glas

1 ei

1 theelepel suiker

1/2 dl whisky of rum (of een mengsel van cognac en sherry)

1 dl melk (of melk met een scheutje room)

nootmuskaat

Schud alles met elkaar zeer goed in een shaker met ijs, schenk het door een zeef in een hoog glas en stuif er wat nootmuskaat op.

U kunt deze drank ook warm gebruiken. In dat geval wordt het ei met de andere ingrediënten losgeklopt, waarna u er zeer geleidelijk en goed kloppend hete melk aan toevoegt.

De Egg Nog wordt dan in mokken geschonken.

Bloody Mary

Voor 1 glas

citroensap

zout

1/2 dl tequila

1 1/2 dl tomatensap

een scheutje worcestershire sauce

enkele druppels tabasco

selderijzout

3 grofgehakte ijsblokjes

1 stengel bleekselderij

Bevochtig de randen van het glas met citroensap en doop het daarna in zout.
Meng de Tequila, het tomatensap, de worcestershire sauce, de tabasco, het
selderijzout en de ijsblokjes in de shaker.
Schenk het in het glas en zet er een stengel selderij in.

Bahama Mama

Per persoon:

2 cl Rum

1 cl Malibu

1 cl Tia Maria

1 cl Citroensap

ananassap

Meng alles in een longdrinkglas met 3 ijsklontjes en vul de rest van het glas met
ananassap.

Garneer met een aardbei of een kers.

Gemberbier

(Trinidad)

flink veel verse gember

4 eetlepels limoen- of citroensap

de schil van 1 limoen of citroen

250 gr suiker

Kokend water

1 theelepel actieve gist

schil en rasp de gember.

Doe gemberrasp, het citroensap, de citroenschil en de suiker in een grote pot en voeg
kokend water toe tot de gember goed onder staat.

Doe de gist met een paar eetlepels handwarm water in een kommetje, laat dit een paar
minuten staan en los de gist dan volledig op.

Laat het 5 minuten staan of tot het begint te bubbelen.

Voeg het dan bij het gembermengsel en roer.

Doe een deksel op de pot en laat het een week op een warme, tochtvrije plaats staan.

Roer om de andere dag even.

Zeef de drank na een week en doe hem in flessen.

Laat die nog 4-5 dagen staan en zet ze dan in de koelkast.

Serveer de drank koud, met of zonder rum.