# Menu van kookavond 23-05-2005

*Samengesteld door: Dimitri Peeters*

## Gerechten:

| | |
|---|---|
| Voorgerecht: | Pittige tomatensoep met omeletreepjes |
| Tussengerecht: | Groente-pindasalade op kroeppoek |
| Hoofdgerecht: | Gewokte nasi goreng met cashewnoten |
| Hoofdgerecht: | Pittige gewokte bloemkool en broccoli |
| Hoofdgerecht: | Vietnamese loempiaatjes |
| Hoofdgerecht: | Vleesreepjes met groene asperges |
| Nagerecht: | Pisang Goreng en Roedjak Manis |

## Pittige tomatensoep met omeletreepjes

Type gerecht: Voorgerecht
Aantal personen: 8

## Ingrediënten:

- Wok olie
- 500 gram soepgroenten
- 2 bakjes Boemboe voor Sajoer
- Atjar Tjampoer
- 4 pakjes (à 1/2 l) gezeefde tomaten
- sambal
- ketjap
- 6 lente-uitjes
- 2 eieren
- gebakken uitjes (garnering)

## Bereidingswijze:

Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok zo heet worden dat hij begint te walmen. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de soepgroenten ca. 3 minuten.
Roer er vervolgens de boemboe, de gezeefde tomaten, 5 dl water en 1-2 eetlepels sambal (hoe meer hoe heter!) door. Breng de soep aan de kook en laat ca. 5 minuten op een laag vuur zachtjes

koken. Breng verder op smaak met een scheutje ketjap.

Was en snijd ondertussen de lente-uitjes in schuine, dunne plakjes. Klop 2 eieren los met 2 theelepels sambal. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin het eimengsel totdat de bovenkant wat droog is. Keer de omelet en bak deze kant ca 1 minuut. Neem de omelet uit de pan, rol op en snijd in dunne reepjes. Verdeel de omeletreepjes over soepkommen.

Schep de soep in diepe kommen en verdeel de lente-uitjes en gebakken uitjes erover.

# Groente-pindasalade op kroeppoek

Type gerecht: Tussengerecht
Aantal personen: 8

## Ingrediënten:

**Salade:**
- 500 gram sperziebonen
- 1 krop ijsbergsla
- 2 gele en 2 rode paprika's
- 4 eetlepels ketjap
- 1 blikje (ca. 225 gram) ananasstukjes
- 200 gram taugé
- 2 zakken kroepoek (grote plakken)
- 1/2 komkommer
- 300 gram kipfilet

**Pittige pindasaus:**
- 3 el zonnebloemolie
- 2 sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 4 tl sambal
- 1 potje pindakaas met stukjes noot à 350 gram
- 2 pakjes romige kokosmelk
- 3 el ketjap
- 4 dl melk
- peper
- zout

## Bereidingswijze:

**Salade:**

Maak de sperziebonen schoon en kook ze ca. 5 minuten in ruim kokend water. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Kipfilet koken in water en hierna in dunne reepjes snijden.
Was en snijd de ijsbergsla in smalle reepjes. Was en snijd de ½ komkommer in dunne reepjes. Was en halveer de paprika's. Verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes. Laat de ananasstukjes uitlekken en meng ze met de ijsbergsla, komkommer, paprikareepjes, sperziebonen, kipfilet en taugé.
Leg de stukken kroepoek (stukken van ca. 20 cm, verkruimel de rest) op borden, schep er het groentemengsel en de pittige pindasaus op.

**Pittige pindasaus:**

Verhit de olie en fruit de sjalotjes met de knoflook en de sambal in ca. 3 minuten glazig. Voeg de pindakaas, de kokosmelk en de ketjap toe en verwarm alles al roerende. Voeg zoveel melk toe tot een mooie satésaus ontstaat. Kook de saus op een laag vuur in tot een dikke satésaus en breng hem op smaak met peper en zout.

# Gewokte nasi goreng met cashewnoten

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 8

## Ingrediënten:

- Ketjap
- 700 gram gestoomde witte rijst
- 2 zakjes mix voor nasi goreng
- 6 preien
- 2 winterwortels
- wok olie
- 6 el gembersiroop
- 300 gram gezouten cashewnoten

## Bereidingswijze:

Breng in een ruime pan een flinke laag water met een scheutje ketjap aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog ca. 3 minuten laten staan. Laat de rijst zonder deksel koud worden.
Meng de mix met 2 dl kokend water, tenminste 10 minuten laten staan. Was en snijd de prei in zeer smalle ringen. Schil en halveer de winterwortels in de lengte en snijd of schaaf in reepjes of dunne plakjes.
Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok zo heet worden dat hij begint te walmen. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de wortel 2 minuten. Voeg de prei toe en roerbak nog 2 minuten. Voeg de gewelde mix toe en roerbak nog 2 minuten. Voeg nog een scheutje olie toe en laat die heet worden. Schep dan de rijst erdoor en roerbak het geheel 5 minuten. Roer de gembersiroop en de cashewnoten erdoor en schep de nasi goreng op borden.

# Pittige gewokte bloemkool en broccoli

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 8

## Ingrediënten:

- 1 grote bloemkool
- 1 struik broccoli
- 2 uien
- wok olie
- 24 blaadjes basilicum
- 6 el kruidenpasta voor rode curry
- 1 dl sinaasappelsap
- zout

## Bereidingswijze:

Verdeel de bloemkool en broccoli in roosjes en was ze. Snijd de steel van de broccoli in dunne plakjes. Pel en snipper de uien. Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok zo heet worden dat hij begint te walmen. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de ui met bloemkool en de broccoli ca. 10 minuten. Voeg de blaadjes basilicum en de kruidenpasta toe en roerbak nog 2 minuten. Voeg het sinaasappelsap toe en laat het geheel nog even pruttelen. Voeg zout naar smaak toe. Schep de groenten op warme borden.

# Vietnamese loempiaatjes

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 8

## Ingrediënten:

- 24 kleine loempiavellen
- 1 prei
- 4 teentjes knoflook
- 150 gram wortelreepjes
- 200 gram taugé
- 4 el ketjap
- 0,5 l wok olie
- sambalsaus

## Bereidingswijze:

Laat het deeg ontdooien. Maak de prei schoon en verwijder het donkergroene deel en snijd het witte deel van de prei in zeer smalle reepjes. Pel en pers de teentjes knoflook. Meng de prei met de wortelreepjes, knoflook, taugé en ketjap. Schep een lepel van de groentevulling onderaan in het midden van het loempiavel. Vouw de zijkanten om, maak ze nat met wat water en rol het deeg om de vulling. Doe hetzelfde met de rest van de loempiavellen. Verhit de olie in een diepe wok of frituurpan tot ca. 170 graden. Frituur de loempia's in de hete olie goudbruin. Op keukenpapier laten uitlekken. Verdeel de loempia's over de borden en geef er apart een schaaltje met de saus bij.

# Vleesreepjes met groene asperges

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 8

## Ingrediënten:

- 1000 gram groene asperges
- wok olie
- 1000 gram roerbakrunderreepjes
- 2 bakjes boemboe voor rendang vlees
- 8 el ketjap
- 6 el gebakken uitjes

## Bereidingswijze:

Was de asperges, snijd de onderste stugge stukjes eraf. Snijd de asperges in stukjes van ca. 5 cm. Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok zo heet worden dat hij begint te walmen. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de runderreepjes 3 minuten. Voeg de asperges toe en roerbak deze ca. 3 minuten mee. Roer er vervolgens de boemboe, de ketjap en 5 dl water door en laat het geheel ca. 5 minuten zachtjes pruttelen. Schep de gewokte vleesreepjes met groene asperges op de borden en strooi de gebakken uitjes erover.

# Pisang Goreng en Roedjak Manis

Type gerecht: Nagerecht
Aantal personen: 8

## Ingrediënten:

**Pisang Goreng:**

- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 dl melk
- 1 ei
- zout
- 1 mestpuntje djahé
- 4 bananen
- 1,5 dl olie
- 2 el bruine bastardsuiker

**Roedjak Manis:**

- 1 komkommer
- 2 zachtzure appelen (rode schil)
- 1 kleine ananas
- 1 mango
- 2 el zoetzure paprikastukjes
- 4 el bruine bastardsuiker
- 2 el ketjap
- 2 tl sambal
- 1 tl citroensap

## Bereidingswijze:

**Pisang Goreng:**

Maak van bakmeel, melk, ei, zout en djahé een beslag. Verhit de olie, pel de bananen, snijd ze zowel in de lengte als in de breedte doormidden, dompel ze in het beslag en bak ze in de hete olie goudbruin. Serveer ze, bestrooid met suiker.

**Roedjak Manis:**

Komkommer schoonmaken en de uiteindes verwijderen. Snijd de komkommer overlangs door. Neem het zaad uit beiden helften weg. Snijd de komkommerhelften in plakjes. De appelen schillen. Verwijder de klokhuisdelen en snijd elke appel in dunne partjes. Schil de ananas zo, dat ook de doornachtige ingroeisels worden verwijderd. Snijd de vrucht in plakken en neem de harde middenkernen weg. Snijd het vruchtvlees in smalle reepjes of blokjes. Halveer de mango. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schillen. Snijd het in blokjes.
Schep in een kom de komkommer en vruchten door elkaar. Laat de paprikastukjes goed uitlekken. Los de suiker op in 5 el kokend water. Schenk het mengsel over de vruchten. Schep alles luchtig om en strooi de paprikastukjes erover.