



Bali

HET LEKKERSTE UIT DE
INDONESISCHE KEUKEN

Sara Richter
Nico Stanitzok

DELTA S

Nasi Goreng Bali

Gebakken rijst

Voor 4
personen

INGREDIËNTEN

voor de kruidenpasta

8 Thaise sjalotten
4 teentjes knoflook
2 cm verse biologische laos
1 cm verse biologische kurkuma
2 lange rode chilipepers
2 tl terasi
2 macadamianoten

voor de kruidensaus

2 el oestersaus
1 el vissaus
zout, peper

voor de rijst

800 g gekookte langkorrelige rijst (van de vorige dag)
100 g kipfilet
100 g spitskool
3 lente-uitjes
2 stengels citroengras
1 komkommer
2 eieren (M)
2 kaffirlimoenblaadjes
6 el koolzaadolie
2 laurierblaadjes
200 g rauwe reuzengarnalen (uit de diepvries; ontdooid)

BEREIDINGSWIJZE

Pel voor de kruidenpasta de sjalotten en de knoflook en hak ze grof. Was de laos en de kurkuma en snijd deze in dunne plakjes. Was de pepers en verwijder de steelaanzet. Doe sjalotten, knoflook, laos, kurkuma, pepers, terasi en macadamianoten in een hakmolen en pureer dit niet te fijn.

Voor de kruidensaus roer je oestersaus, vissaus, 1 tl zout en ½ tl peper in een kommetje door elkaar.

Maak de rijst los met een vork. Spoel het vlees af, dep het droog en snijd het overdwars in dunne plakjes. Snijd de kool in fijne reepjes, was ze en laat ze uitlekken. Maak de lente-uitjes schoon, was ze en snijd ze in fijne ringen. Verwijder de buitenste harde bladeren van het citroengras, snijd de worteluiteinden eraf, was de stengels en klop ze een beetje zacht. Was de komkommer en schil deze. Snijd het vruchtvlees vervolgens in plakjes van ongeveer 1 cm dik. Doe de eieren in een kom en klop ze los met een vork.

Was de kaffirlimoenblaadjes. Verhit de olie in een grote pan of wok en roerbak hierin kruidenpasta, citroengras, kaffirlimoen- en laurierblaadjes ongeveer 4 minuten tot het gaat geuren. Spoel de garnalen af met koud water en dep ze droog. Doe kip en garnalen mee in de pan, roer door en fruit 3 minuten. Voeg dan de kool en de lente-uitjes toe en roer dit goed door. Doe de rijst en de kruidensaus erbij, roer alles goed door en duw dit naar de rand van de pan of de wok.

Schenk de losgeklopte eieren in het vrije midden van de pan, laat ze 15 seconden stollen en roer dit dan door de rest van het mengsel. Schep alles door elkaar en laat het nog eens 3-4 minuten bij hoge temperatuur bakken. Verdeel de nasi goreng over diepe borden en serveer deze met plakjes komkommer.



BUILD
YOUR OWN

Nasi Campur

Nasi Campur betekent rijst (nasi) en mengen (campur), en wordt dan ook wel 'gemengde rijst' genoemd. Daarbij wordt niet de rijst zelf gemengd, maar het gaat om veel verschillende gerechten die rondom een portie jasmijnrijst zijn geschikt. Meestal wordt dit op een stuk bananenblad geserveerd. Nasi Campur is populair streetfood en bij sommige warungs (eetkraam) wachten de mensen al uren voordat deze opengaat om een portie te bemachtigen.

Nasi Campur is overal in Indonesië en andere landen in Zuidoost-Azië verkrijgbaar. Er zijn net zoveel recepten als er eilanden in Indonesië zijn. De gemengde rijst wordt op Bali natuurlijk geserveerd met lokale specialiteiten. Elke regio en zelfs elke warung heeft zijn eigen samenstelling van diverse gerechten. De Balinezen kopen het graag bij hun favoriete straatverkoper als ze op weg zijn naar het werk. En ook in de gezinnen komt bijna dagelijks een vorm van Nasi Campur op tafel.

TYPISCH VOOR BALI ZIJN:

Vlees en gevogelte

Sate Lilit Bali (blz. 130)

Sate Babi (blz. 128)

Iga Babi (blz. 30)

Ayam Betutu (blz. 24)

Ayam Goreng (blz. 50)

Lawar Ayam (blz. 26)



Groenten

Guah Kacang Meurab
(salade van kousenband)
Plakjes komkommer en tomaat
Slablaadjes
Gestoomde spinazie
Gebakken maiskolf (pot)



Sambals

Sambal Matah (blz. 140)
Sambal Oelek (blz. 140)
Sambal Kacang (blz. 142)



En verder

Mie Goreng (blz. 22)
Tempeh Manis (blz. 70)
Gekookte eieren
Geroosterde pinda's
Gebakken uitjes
(kant-en-klaarproduct)
Kroepoek
(garnalenchips, blz. 80)



Verse loempia's

met tempé

Voor 4
personen

INGREDIËNTEN

voor de pindasaus

100 g pindakaas
2 el citroensap
2 el kokosmelk (blik)
2 el sojasaus
1 ½ el palmsuiker
chilivlokken

voor de verse loempia's

300 g tempé
2 el kokosolie
1 tl sojasaus
300 g wortel
1 komkommer
150 g rodekool
100 g babyspinazie
2 avocado's
16 rijstvellen (Ø 22 cm)

BEREIDINGSWIJZE

Pureer voor de saus pindakaas, citroensap, kokosmelk, sojasaus, suiker en 1 snufje chilivlokken met een staafmixer tot een romig geheel. Doe het mengsel over in een kom, dek deze af en zet dit tot gebruik koel weg.

Snijd de tempé in reepjes van circa 1 cm dik. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag. Bak de tempé bij matige temperatuur rondom goudbruin, voeg dan de sojasaus toe en beweeg de pan zo dat de tempé met de saus bedekt wordt. Zet dan de pan apart en laat de tempé afkoelen.

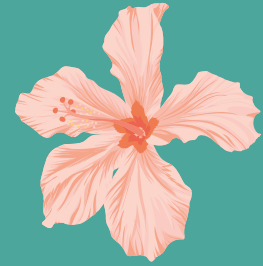
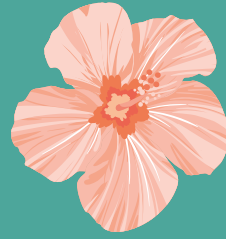
Schil de wortelen en snijd ze julienne. Was en schil de komkommer, snijd hem in drieën en snijd ook deze julienne. Snijd de rodekool in dunne plakjes, was ze en laat ze uitlekken. Zoek de spinazie uit, was de blaadjes en laat ze uitlekken. Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snijd het in dunne plakjes.

Leg voor de loempia's 1 rijstvel in een ondiepe schaal met warm water tot het zacht is. Leg het op een theedoek om uit te lekken. Verdeel vervolgens de groenten en tempé gelijkmatig over het midden van het rijstvel. Vouw de zijkanten van het rijstvel over de vulling. Rol vervolgens het rijstvel stevig op van onder naar boven. Ga net zo te werk met de rest van de rijstvellen. Zet de loempia's dan op een klein stukje van elkaar op een schaal en serveer ze met de pindasaus.



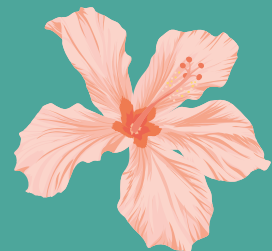


Bali drinks



Jamu

Dit gezonde, oranjekleurige drankje is ondertussen over de hele wereld bekend. Jamu is een soort kruidengeneesmiddel gemaakt van kurkuma (vandaar ook de oranje kleur), gember, honing (of suiker) en eventueel tamarinde. Het gezonde drankje zou stimulerend werken, het immuunsysteem versterken en ontstekingen remmen.



Kelapa Muda

'Kelapa Muda' betekent vertaald 'jonge kokosnoot'. Daarmee wordt bedoeld de nog groene kokosnoot die vooral veel gezond kokoswater bevat dat rijk is aan voedingsstoffen. Deze kokosnoten vind je in de meeste strandbars op Bali. Als je wat meer 'lokaal' leuk vindt, koop dan 'Es Kelapa Muda' bij een kraampje langs de weg en je krijgt een beker kokoswater, met stukjes kokos, ijsblokjes en wat suiker.