



De complete Antilliaanse keuken | Jurino Ignacio

---



# De veelzijdige Antilliaanse keuken

Om maar meteen met de deur in huis te vallen... Natuurlijk ben ik me ervan bewust dat het niet mogelijk om de *cuisine* van een land (of, in dit geval, zelfs meerdere eilanden) in één enkel boek vast te leggen. Is het niet, omdat er her en der vast nog wel een recept te vinden is dat ontbreekt, dan is het wel omdat een keuken iets is dat zich evolueert. Elk jaar komen er nieuwe gerechten en variaties op gerechten en weer variaties op die variaties. Dus inderdaad, dan is de titel “de complete Antilliaanse keuken” eigenlijk een onmogelijkheid.

Toch heb ik ervoor gekozen om het boek zo te noemen. Het is namelijk mijn ultieme collectie van zeven jaar onderzoek naar onze keuken. Zeven jaar recepten verzamelen, testen en uitschrijven. Traditionele recepten, maar ook recepten van ‘nieuwkomers’. Ook die recepten die zijn geïnspireerd door andere culturen, maar wel zijn ingeburgerd op de eilanden. Dus de traditionele *bolo di cashupete* staat naast de Amerikaanse *red velvet cake* en de klassieke *stobá di kabritu* naast de moderne *tjauw mien Caribbean style*. En samen vormen ze die heerlijke en veelzijdige Antilliaanse keuken.

In 2012 ben ik begonnen met het vastleggen van de Antilliaanse eetcultuur. Deze reis voerde me langs bijna vergeten familierecepten, pittoreske eethuisjes en chique restaurantgerechten. Ik leerde over de invloeden die samen onze keuken vormen. Zo is de Antilliaanse keuken natuurlijk een échte mengelmoes, met veel variaties op Nederlandse, Spaanse, West-Afrikaanse en Zuid-Amerikaanse gerechten. Het heeft me altijd enorm geboeid om erachter te komen waar de oorsprong ligt van de gerechten die wij “traditioneel Antilliaans” noemen. Als ik namelijk heel kritisch moet zijn, dan is de *kadushi*, onze soep gemaakt van cactus, het enige dat écht op de eilanden is uitgevonden. Alle andere gerechten zijn op de één of andere manier toch te herleiden naar de voormalige woonplaats van de immigranten die zich op de Antillen gevestigd hebben. En dat is nou net wat onze keuken zo speciaal maakt!

Met zijn allen hebben we namelijk de juiste balans zien te vinden tussen al die verschillende invloeden. En volgens mij is het prima gelukt om de juiste combinaties te maken tussen Noord en Zuid, Oost en West. Ghanese okrasoep met Venezolaanse maïs? Antilliaanse *guiambo ku funchi*?

Hollandse gecondenseerde melk gemengd met Caribische kokosnoot? Antilliaanse *cocada*! - ik vind het prachtig om te zien hoe de verschillende culturen elkaar zo hebben weten te vinden en zo’n enorme schat aan nieuwe recepten hebben kunnen creëren.

In dit boek vind je er maar liefst 300! Ik zal eerlijk zeggen... het is een enorm werk geweest om ze ten eerste allemaal te verzamelen, en ze ten tweede in één boek te proppen. Met zóveel recepten (en dus heel veel tekst) loop je namelijk al snel het risico dat het de uitstraling krijgt van een telefoonboek. Dat is dus niet iets waar je graag eens doorheen bladert. Wat dat betreft moet ik alle *credits* geven aan mijn vrouw Linda, die zich maandenlang op de vormgeving heeft gestort. Er waren vanuit onze *community* namelijk een aantal eisen waar het boek aan moest voldoen. En wij luisteren dan natuurlijk graag!

Zo moesten alle recepten worden voorzien van een duidelijke foto. Nu hebben we ervoor gekozen om sommige recepten kleine, en andere grote foto’s te geven, maar een foto hebben ze allemaal! Daarnaast moesten de gerechten worden gerangschikt op type en moest er onder de titel in Papiamentu een korte beschrijving komen, zodat ook mensen die onze keuken nog niet kennen begrijpen wat er bedoeld wordt. Als laatste moesten echt álle recepten -zelfs die voor rijst en *funchi*- in grammen en milliliters worden geschreven. Weg met de kopjes dus!

De recepten in dit boek zijn echt álle recepten die ik in de afgelopen zeven jaar uit alle mogelijke hoekjes en gaatjes heb weten te verzamelen. Het geeft je een goed beeld van onze Antilliaanse keuken in haar compleetheid. Van hapjes tot taarten en van snoepgoed tot stoofschotels, ik durf eindelijk te zeggen dat zo ongeveer alles erin staat.

Met 300 recepten kun je in ieder geval wel even vooruit. Ik hoop dat je veel kook- en bakplezier zult beleven aan deze collectie. En zoals altijd wens ik je véél smakelijke maaltijden toe, waarmee je als het ware de warmte van de Caribische zon op tafel kunt zetten.

“*Kome Dushi!*” (eet smakelijk!)









# Inhoud

## Snacks en Hapjes 13

Kaasballetjes .....	14
Pikaballetjes .....	14
Bitterballen met ham .....	15
Kala van black eyed Peas .....	15
Johnny Cakes .....	16
Webu Yená .....	18
Deditos di Keshi.....	18
Empaná di Karni.....	19
Tostones .....	19
Pastechi basisrecept .....	20
Karni / Gehakt .....	22
Keshi /Kaas.....	22
Tuna / Tonijn .....	24
Galiña / Kip.....	24
Bakijou / Gezouten vis.....	25
Cabaron / Garnalen .....	25
Kroketten met Gehakt .....	26
Kroketten met Vis.....	27
Kroketten met Bakkeljauw .....	27
Kroketten met Kip.....	28
Loempia op z'n Curaçaos .....	29
Hondel met Zuurkool .....	29
Soseshi den Mansa .....	31
Soesjes met Tonijn of Kipsalade .....	32
Manduka .....	34
Corned Beef Balletjes.....	34
Cabaron ku Coco .....	36
Flensjes met Zalm.....	36
Pinda Hérebé .....	37
Bananen Oliebolletjes.....	38
Worstjes in Spek .....	38
Zelfgemaakte Crackers .....	39

## Salades en Sauzen 41

Salada di Galiña .....	42
Garnalencocktail.....	43
Coleslaw .....	45

Salada di Batata.....	46
Salada di Tuna.....	46
Rijtsalade met Surimi .....	47
De beste Salsa ooit.....	47
Salada di Cabaron.....	48
Komkommer & Ananas Salade .....	48
Roze (bieten) Salade.....	49
Caribische Pastasalade .....	50
Frisse Mangosalade.....	50
Pittige Surimisalade.....	51
Salada di Bakijou .....	51
Salada di Awakati.....	52
Piská na Skávechi .....	54
Pittige, Gegrilde Maïssalade.....	54
Krioyosaus.....	55
Antilliaanse Satésaus .....	55
Pindasaus .....	56
Ananassaus .....	56
Pika Natural .....	57
Pika di Cabaron .....	57
Pika di Papaya .....	59
Mango-Peppersauce.....	59
Barbecuesaus.....	60
Avocadosaus .....	60
Caribische Groene Saus .....	61
Tamarindesaus .....	61

## Soepen en Stoofschotels 63

Guiambo.....	64
Pindasoep .....	66
Sòpi di Karkó.....	66
Sopito di Coco.....	67
Sòpi di Boonchi Korá.....	68
Sòpi di Mondongo .....	68
Sòpi Rabu di Baka.....	69
Sòpi di Pampuna .....	71
Sòpi di Galiña .....	72
Sòpi di Kabritu .....	73
Sòpi di Karni.....	75



Sòpi di Oester.....	76
Kadushi.....	76
Sòpi di Piská.....	77
Sòpi di Callaloo.....	78
Vlatap.....	79
Stobá di Karkó.....	79
Stobá di Kolo.....	80
Stobá di Snijboonchi.....	80
Stobá di Galiña.....	81
Stobá di Komkomber Chikí.....	82
Stobá di Igra.....	83
Stobá di Berehein.....	83
Stobá di Kabritu.....	85
Stobá di Lenga.....	86
Stobá di Piská.....	86
Stobá di Karni.....	87
Stobá di Bakijou.....	88
Bòkkel ku Funchi.....	88
Stobá di boonchi Wowo Pretu.....	89
Stobá di Banana.....	90
Stobá di Papaya.....	90
Stobá sin Karni.....	91

## Hoofdgerechten 93

Saté ku Batata.....	94
Porchop ku Anasa.....	95
Piska Korá Hasá.....	95
Chicken Cutlets.....	96
Chicken Wings met Tamarinde.....	96
Arros a la Cubana.....	97
Caribische Garnalencurry.....	98
Mochi Piská Hasá.....	99
Piská na Fornu.....	101
Dradu Caribbean Style.....	102
Arros con Pollo.....	102
Ayaka's.....	104
Chicharrón in Rode Saus.....	106
Pia di Karné na Fornu.....	107
Hibiscus Sticky Wings.....	108
Ham di Pasku.....	109
Barbecue Spareribs.....	110
Caribische Macaroni Pie.....	111
Masbango Hasá.....	111
Galiña di Smoor.....	112
Caribische Krabburgers.....	113

Macaroni ku Keshi.....	113
Galiña na Fornu.....	115
Rellenos de Papa.....	116
Barbecue Kip.....	117
Zalm Casserole.....	120
Pékelé.....	120
Jerk Chicken Wings.....	121
Corned Beef Hash.....	121
Sùlt.....	122
Galiña Hasá.....	123
Keshi Yená.....	123
Carne Mechada.....	124
Galiña ku Pinda.....	124
Galiña Alaparia.....	125
Garlic Pork.....	125
Tjauw Mien Caribbean Style.....	126

## De beste Bijgerechten 129

Perfecte Witte Rijst.....	130
Funchi (basisrecept).....	132
Tutu.....	132
Pan Batí.....	133
Funchi Hasá.....	134
Nasigori di Korsou.....	136
Banana Hasá.....	136
Arros Moro.....	137
Arros Bruá.....	139
Banana Fritters.....	140
Zuurgoed.....	140
Siboyo Temperá.....	141
Komkòmber den Zuur.....	141
Caribbean Coconut Rice.....	142
Batata na Fornu.....	142
Arepa.....	143
Arepa Reina Pepiada.....	143
Vleesvervanger 1.....	144
Vleesvervanger 2.....	144
Karnisá / Zoutvlees.....	146
Callaloo Fried Rice.....	146
Funchi ku Kalmèki.....	147
Rijstepap met kokos en limoen.....	148
Omelet met bakbanaan en salami.....	148
Perfect gebakken Mais.....	150
Caribische Krabsoufflé.....	150
Curry Eieren.....	151

Bami van Spaghetti .....	152
Dumplings di Keshi.....	154
Dumplings di Maishi .....	154
Arros na Fornu.....	155
Zuurkool op z'n Antilliaans.....	156

## Belegde Broodjes 159

Broodje hete Kip.....	161
Pan ku Steak.....	162
Medianoche Sandwich.....	162
Sardientjes op brood.....	163
Fried Chicken Sandwich.....	163
Chimichurri Sandwich.....	164
Pan ku Ham & Eggs.....	165
Garnalen & Kousenband.....	166
Groenten en Roomkaas Spread.....	166
Johnny Burger.....	169
Caribische Smeerkaas Sandwiches.....	170
Spekki Webu .....	171

## Brood en Banket 173

Pandushi .....	174
Pandushi di Kokolishi.....	175
Pan Será .....	176
Pan di Fornu .....	177
Pan de Jamón.....	178
Pan Fransés .....	178
Pan Bojo .....	179
Pan Bojo met Kokos en Rum .....	179
Pan di Coco ku Fruta.....	180
Buskuchi Dominicano.....	181
Mango en Kokos Koekjes .....	181
Kuki di Pasku.....	183
Buskuchi di Manteka .....	184
Zachte Kokoskoekjes .....	184
Ponche Crema Koekjes.....	185
Tèrt di Pruimu .....	186
Tèrt di Coco.....	186
Tèrt di Lamunchi .....	187
Mini Pumpkin Pie .....	189
Kuki 'Long Play'.....	190

Mankaron (makronen).....	191
Mankaron di Coco (cake).....	191
Orea.....	192
Maizenakoekjes.....	192
Macaron di Cashupete.....	193
Lètter di Pinda .....	195
Besitos di Coco.....	196
Cashew Koekjes .....	196
Repa di Pampuna .....	197
Repa di Maishi .....	198
Repa di Arros.....	198

## Taarten en Desserts 201

Trempeersiroop .....	202
Bolo di Chukulati .....	203
Bolo di Manteka.....	204
Suku di Bolo / Royal Icing.....	204
Pan Lefi / Sponscake.....	206
Bolo di Coco.....	207
Bolo di Pistacho .....	209
Bolo di Pruimu .....	210
Bolo di Frigidaire.....	210
Bolo di Fruta.....	211
Bolo Pretu .....	214
Bolo di Anasa.....	215
Bolo di Chateau.....	215
Bolo di Cashupete.....	216
Bolo di Ponche Crema .....	218
Bolo di Borracho.....	218
Botercrème.....	219
Bolo di Red Velvet .....	220
Bolo di Piña Colada .....	222
Bolo di Tres Leches .....	223
Bolo di Caramel.....	224
Bolo di Lamunchi.....	224
Caribbean Coconut Cheesecake .....	225
Blue Curaçao Cupcakes.....	226
Bolo di Pampuna.....	228
Tiramisú met Ponche Crema.....	229
Bolo di Pudin i Pruimu .....	231
Bolo di Glas .....	232
Amaretto Cake.....	232
Bolo di Dadel.....	233
Bolo di Bakoba .....	233
Drigidek.....	235

Banana na Binja.....	235
Bolo di Pinda .....	236
Kesio .....	237
Kesio di Coco .....	238
Bolo di Tres Koló.....	239
Bolo di Wörtel.....	240
Blue Curaçao Cheesecake .....	241

## Snoepgoed en ijsjes 243

Panseiku.....	244
Tentalaria di Pinda .....	245
Tentalaria di Cashupete .....	245
Ko'i Lechi.....	246
Ko'i Lechi Kayente .....	246
Kakiña.....	248
Zjozjoli.....	249
Djente di Kachó.....	249
Cocada .....	250
Cocada Pretu.....	251
Sunchi.....	251
Dushi di Tamarein .....	252
Karabobo .....	252
Rum Truffels.....	253
Chupabébé .....	253
Li di Fruta.....	255
Li di Anasa .....	255
Li di Coco.....	256
Li di Margarita .....	256
Li di Caramel.....	257
Li di Pinda .....	257
Li di Pistacho .....	258
Li di Sorsaka.....	258
Frio-Frio .....	259
Rum Raisin ijs .....	259
Kokos & Mango ijs.....	260
Rock & Roll Coupe.....	263
Mango Sorbet .....	263

## De lekkerste Drankjes 265

Awa di Lamunchi .....	266
Ponche Crema.....	266
Ponche Pistacho .....	267
Chukulati Pinda.....	267
Piña Colada .....	268
Blue Caribbean .....	268
Stropi di Tamarein .....	269
Coquito.....	269
Sentebibu / Aloë Vera drankje.....	271
Calbas Fizz .....	271
Caribische Fruitpunch.....	272
Café al Ponche.....	272
Klassieke Mojito.....	273
Romige Aardbeienlikeur.....	274
Gemberbier.....	275
Citruspunch.....	275
Pinda & Choco Batido .....	276
Mango & Framboos Batido.....	276
Papaya & Mango Batido .....	277
Banaan & Sinaasappel Batido.....	277
Mabí (Mauby).....	278
Sorrel (Hibiscus Limonade).....	278
Muzik di Zumbi Cocktail.....	280
Afterglow (virgin).....	280
Aruba Ariba cocktail.....	281
Zomerse Shandy .....	281
Kadushi Daiquiri.....	282



# HOOFDSTUK 1

## *Snacks & Hapjes*

---

Gefrituurd, gebakken of gekookt... Antilliaanse snacks zijn wel écht 'kind of a big deal'. Het is dan ook niet voor niets dat er enorme rijen staan wanneer er op een festival of braderie een kraampje staat waar Antilliaanse snacks worden verkocht. Op de Antillen weten we dat je eigenlijk van alles wel een snack kunt maken. Heb je een restje vlees of vis over? Dan worden dat de volgende dag handgemaakte kroketten! En een salade van kip of tonijn is op zichzelf misschien niet zo héél spannend, maar vul er eens een soesje mee, dan is het ineens een wel heel aantrekkelijk hapje geworden. Op Aruba, Bonaire en Curaçao bestaat er trouwens niet zoiets als 'het perfecte moment' om een snack te eten. Waar kleine varianten van alle snacks heerlijke hapjes worden op feestjes, zo vormt een grotere versie voor ons een prima ontbijt. Hoe vroeg we ook onze dag beginnen, er is altijd plek voor iets lekkers!

# Kaasballetjes



De Antilliaanse kaasballetjes zijn in een handomdraai gemaakt en bijna iedereen kan ze waarderen. Het is altijd leuk om warme hapjes te serveren op een feest en hiervan maak je er héél snel héél veel!

## VOOR 50 STUKS

- 3 eieren
- 1 zakje/16 gr bakpoeder
- 500 gr geraspte kaas, belegen
- 150 gr tarwebloem
- 3 el water
- ½ tl zwarte peper
- ½ tl zout
- zonnebloemolie, om in te frituren

Roer alle droge ingrediënten (de bloem, het bakpoeder, de peper, het zout en de kaas) goed door elkaar. Voeg hieraan de eieren en het water toe en maak dan van het geheel een stevig deeg.

Kneed het deeg goed, totdat het een bol vormt. Als het deeg te droog is en in kruimels uit elkaar valt, kun je meer water toevoegen. Vorm nu kleine balletjes van het deeg, zo groot als een walnoot. Let op: door het bakpoeder zal het deeg gaan uitzetten en worden de balletjes uiteindelijk groter!

Verhit de zonnebloemolie op 175 graden en frituur de kaasballetjes tenslotte in de olie tot ze goudgeel van kleur zijn. Dit duurt niet lang (ongeveer 3 minuten) dus blijf erbij! Laat de kaasballetjes uitlekken op keukenpapier en serveer als ze nog warm zijn.

# Pikaballetjes



Pittige gehaktballetjes in een heerlijke saus. De gehaktballetjes zelf zijn lekker gekruid, maar niet heet; de saus is wat deze hapjes hun temperament geeft. Eet ze als snack of als deel van de maaltijd.

## VOOR 50 STUKS

- 500 gr rundergehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 50 gr paneermeel
- 2 madame Jeanette pepers
- 3 rode paprika's
- 70 gr/1 blikje tomatenpuree
- 1 el kristalsuiker
- 2 el donkere sojasaus of ketjap manis
- 1 tl komijn
- 1 tl gemalen koriander
- ½ tl zwarte peper
- 1 el azijn
- 1 tl zout
- zonnebloemolie, om te bakken

Snijd de ui en paprika's in kleine stukjes en fruit deze daarna ongeveer 5 minuten in 2 eetlepels van de olie, totdat de ui glazig ziet.

Meng het gehakt samen met de helft van het ui/paprika mengsel, 1 eetlepel sojasaus, het paneermeel en het zout in een grote kom. Kneed het geheel goed door elkaar.

Maak hiervan balletjes zo groot als een walnoot en bak deze daarna ongeveer 15 in een laagje zonnebloemolie, op laag vuur.

Doe nu, voor de saus, de overige ingrediënten in een klein pannetje en voeg daar nog 100 ml water aan toe. Doe de gebakken gehaktballetjes in de pan waar de saus in zit.

Laat de pikaballetjes vervolgens zo'n 30 minuten zachtjes sudderen in de saus voordat je ze serveert. De saus mag hierbij iets inkoken en wat dikker worden.

# Guiambo

---

Guiambo is een traditionele soep van okra's, vis en gemengd vlees. Antillianen zijn of helemaal gek op de soep, of ze hebben er een hekel aan (een tussenweg bestaat niet!)

Dit komt door de aparte textuur die veroorzaakt wordt door de okra's. Deze maken het water van de soep namelijk een beetje slijmerig. Een 'acquired taste' dus, maar absoluut de moeite waard om eens te proberen.

## VOOR 6 PORTIES

- 500 gr okra's
- 200 gr zoutvlees
- 200 gr gezouten varkensstaart
- 300 gr bakkeljauwfilet
- 200 gr gemengde zeevruchten
- 50 gr gedroogde garnalen
- 2 teentjes knoflook
- verse basilicum, naar smaak
- 1 madame Jeanette peper
- 2 bouillonblokjes (rond, vis of groente)

Leg het zoutvlees, de bakkeljauw en de gerookte varkensstaart een nacht van tevoren in ruim water.

De dag daarna giet je het water af. Snijd het zoutvlees en de staart vervolgens in stukjes en kook ze samen minstens een uur in ruim water. Giet opnieuw het water af. Kook de bakkeljauw nog niet mee!

Was de okra's en snijd ze daarna in plakjes. Het is belangrijk om de okra's na het snijden niet opnieuw met water te wassen.

Kook de okra nu samen met het vlees, de vis en de garnalen in een pan met anderhalf liter water. Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.

Laat de soep op deze manier zo'n 30 minuten koken. De guiambo is klaar, wanneer de pitjes van de okra's roze kleuren. Voeg tenslotte de zeevruchten toe aan de guiambo en kook het geheel nog 5 minuten door.

Haal de pan van het vuur en voeg naar smaak gehakte basilicum en madame Jeanette peper toe aan de soep.

Eet de guiambo met *funchi* (in stukjes gesneden in de soep) of rijst.

De varkensstaart is een ingrediënt waar niet iedereen gek op is. Ik gebruik het persoonlijk niet wanneer ik guiambo of stoofschotels maak. Wil jij het ook vervangen? Gebruik dan 200 zoutvlees extra (dus 400 gr in totaal).









A very special thanks... aan iedereen die dit boek mede mogelijk heeft gemaakt: Bandabou Catering, voor hun gerechten die je hier en daar op de foto ziet. KPS keukens, voor hun gastvrijheid. Keven en Daniëlle, voor hun recepten. Lindsey en Yadira, voor hun foto. Eddy Trenidad, voor zijn speciale cocktails & *'last, but certainly not least'* aan Ms. Joy Zhang, voor haar onbegrensde expertise en geduld.

