



Kook ook de recepten van de eetclub!



Onze Eetclub is door Corona weinig bijeen gekomen. Ze hebben ondeling wel recepten gedeeld en fijn contact gehouden. Nu delen we onze favoriete recepten met de hele wijk, aldus Huriye.

Surinaamse nasi goreng

Voor 4 personen

500g gr rijst

1 gesnipperde ui

6 of meer fijngesneden teentjes knoflook

Zwarte peper, zout naar smaak

2 maggi blokjes (gekruid)

Laospoeder (of geplette verse laos)

Trassi / garnalenpasta (1 theelepel)

5 eetlepels zoute ketjap

7 eetlepels zoete ketjap

1 zakje nasi groenten (of prei, diepvrieserwten en een blikje uitgelekte maiskorrels en wat geraspte peen)

Optioneel: kipreepjes of garnalen, gemberpoeder, eetlepel rietsuiker



Kook de rijst (500g) met water en wat zout en een eetlepel olie en laat die daarna afkoelen in een schaal (rijst loswoelen).

Bereiding: Doe een scheutje zonnebloemolie in een wok. Als die wat heet is geworden, doe je de gesnipperde ui en knoflook erin. Als je het pittig wilt, doe je in de olie een theelepel sambal oelek. Bak alles goudbruin en doe het lepeltje trassi erbij (omscheppen) en de stukken laos of laospoeder. Daarna bak je de kipreepjes en laat deze garen (mag wat gemberpoeder bij en een eetlepel rietsuiker). Doe de nasigroenten erbij (of prei, erwten, mais, peen). Flink omscheppen. Als dit halfgaar is, doe je de rijst erbij en de zoete- en zoute ketjap, zout en zwarte peper. Flink omscheppen en goed door elkaar mengen. Warm het nog goed op en klaar! Garneren mag met gesneden snijselderij.

Nasi extra: Bak wat eieren en snijd die in reepjes. Zoetzure komkommer of rode ui (keukenazijn, beetje zout en suiker (of Chinese suiker), pimentkorrels, laurierblad en of een paar kruidnagels). Bakbanaan (snijden in plakjes en goudbruin bakken in olie), kroepoek, gebakken uitjes.

Tip van Esther Wiersma, Integraal Leefstijl- en Vitaliteitscoach

- De nasi wordt gezonder door de basmati rijst te vervangen door zilvervriesrijst, gistvrije bouillonblokjes te gebruiken en zonnebloemolie vervangen door een milde olijfolie.
- De ketjap weg laten, ketjap bevat veel suiker. Pas op maggi heeft ook zout.