

OPPSKRIFTER



BARNAS MISJONSPROSJEKT
Skoleåret 2021/2022





Innhold

Indonesisk kyllingsuppe	2
Nasi Goreng.....	3
Rendang	4
Gado Gado	5
Enkel peanøttsaus.....	6
Lag din egen indonesiske krydderblanding!.....	7
Pisang Goreng - frityrstekt banan	8
Indonesisk banankake:.....	9
Frukt.....	10
Juicer	11
Bandrek- søt og varm ingefærdrikk.....	11

Indonesisk kyllingsuppe

Du trenger:

2 ss matolje

1 løk

2-3 ss karri

4 fedd hvitløk

1 liten ts sambal oelek (en sterk chilipasta)

4 dl vann

1 boks grovhakket tomat

1 paprika

2 vårløk

3 dl fløte

1-2 terninger grønnsakbuljong

1 boks hermetiske fersken

250-300 gram kyllingfilet

Slik gjør du:

Hakk løk og hvitløk i passe store biter. Surr i olje sammen med karri og chilipasta. Ha i buljong, vann, paprika, vårløk, grovhakket tomat og fløte. Kok i 15 minutter. Del kyllingen i små stykker og stek. Ta kjelen av platen og ha i fersken og stekte kylling-biter. Smak til med salt og pepper.

Nasi Goreng

Nasi goreng betyr ganske enkelt “stekt ris” på indonesisk. Denne retten er nesten som en nasjonalrett i Indonesia, og du får den servert både på enkle gatekjøkken og de fineste restauranter. Oppskriften og ingrediensene kan variere fra sted til sted, men det blir ikke nasi goreng uten ris!

I denne varianten har vi med kyllingkjøtt, men du trenger ikke bruke kjøtt i retten. Indonesere erstatter ofte kjøttet med et speilegg.

Retten lages ofte av kalde risrester, som et slags restemåltid. Bruker du risrester, må du forsikre deg om at risen ikke er for gammel og at den har vært oppbevart kaldt!

Du trenger:

- Litt matolje, for eksempel rapsolje til steking
- 1 ss fersk ingefær, revet
- 3 hvitløksfedd, finhakket
- 1/2 rød chili, finhakket
- 1 løk i fine biter
- 300 g kyllingfilet i strimler
- 1/2 ts gurkemeie
- 2 ts spisskummen
- 6 dl kokt og avkjølt ris
- 2 ts ketjap manis (indonesisk soyasaus)
- 2 ts soyasaus
- 100g grønne soyabønner eller erter
- 100 g hodekål i fine skiver
- 100 g bønnespirer
- 4 vårløk i skiver

Slik gjør du:

Ha rapsolje i en gryte og stek ingefær, hvitløk og chili raskt til hvitløken begynner å få litt farge. Ha i løk og stek til løken begynner å bli blank. Ha i kyllingstrimlene. Strø gurkemeie og spisskummen på kjøttet og stek til kyllingen er gjennomstekt. Ha risen i gryten og hell over ketjap manis og soyasaus. Bland alt sammen. Ha i grønne soyabønner, hodekål og bønnespirer. Rør alt sammen og stek videre til alt er gjennomvarmt. Smak til med krydder og soyasaus dersom du vil ha mer smak.

Vel bekomme!

Rendang

Rendang er en indonesisk kjøttrett som opprinnelig stammer fra Vest-Sumatra, men som nå blir spist over hele Indonesia. Hemmeligheten bak retten er at kjøttet skal koke så lenge at det nesten går i oppløsning.

Du trenger:

1.5 kg strimlet biffkjøtt
2 løk
Rempah (krydderpasta) som lages av
-1 «tommel» ingefær
- 2 spiseskjeer hel koriander
- 1 teskje spisskummen
- 3-4 chili
- 6-8 kløfter hvitløk
1 stilk sitrongress
1.5 spiseskje sukker
1 spiseskje salt
1-2 bokser kokosmelk

Slik gjør du:

Knus de tørre krydderiene i en morter
Tilsett grovhakket ingefær og hvitløk og fortsett å støte krydderblandingen.
Skjær kjøttet i små biter.
Ha kokosmelk og halvparten av sukker og salt i en gryte.
Tilsett krydder og rør godt.
Tilsett kjøtt og løk og kok opp på sterk varme.
La det småkoke uten lokk med sitrongress til kjøttet er mørt, fargen blitt mørkere og sausen er tyknet. Det vil si 1.5 til 3 timer. Rør av og til.
Tilsett vann dersom den blir for tørr før kjøttet er mørt.
Smak til med salt og sukker.

Gado Gado

Gado gado er en vakker, krydret og næringsrik salat fra Indonesia. Sammensetningen av rå og kokte grønnsaker, egg og sprø rekechips er veldig, veldig innbydende.

Du trenger:

- 1 stor bunt grønne blader, vannspinat, spinat, kinesiske kåltyper eller kinesisk sennep
- 4 store poteter
- 2 søtpoteter
- 1 agurk
- 1-2 rød paprika
- 1 romanosalat
- 200 g bønnespirer
- 1-2 bunter vårløk
- 200 g tofu
- olje til å steke tofu i
- 4 hardkokte egg
- 1 pakke rekechips
- 2 lime
- frisk koriander og mynte
- 1 porsjon peanøttsaus (*se oppskrift nedenfor*)

Slik gjør du:

Blansjer de grønne bladene til de akkurat synker sammen. Lange blader skjæres i passe munnfuller.

Kok poteter og søtpoteter akkurat møre i saltet vann. Skjær dem i terninger på 2x2 cm. Skjær agurken i tynne skiver. Skjær paprikaen i strimler. Plukk salaten i passe biter. Skyll bønnespirene i et dørslag med et par liter kokende vann.

Kok rekechipsene i litt olje, etter anvisning på pakken. Skjær tofuen i terninger og stek dem i den samme oljen til de er gylne.

Kok eggene i 8 minutter, avkjøles i kaldt vann. Del eggene i to.

Legg alt ut på et stort fat med agurk, chips, egg, krydderurter, lime delt i 1/4 og med bønnespirer øverst.

Drypp over peanøttsaus og server resten av sausen ved siden av. Kan også serveres med kokosris til.

Kilde: <https://www.nrk.no/mat/gado-gado-1.10601139>

Enkel peanøttsaus

Du trenger:

- 1 ss matolje
- 1 ss rød curry paste
- 2 ss peanøttsmør
- 1 ss palmesukker
- 1 ss sitronsaft
- 2 dl kokosmelk

Slik gjør du:

Varm oljen. Tilsett curry paste og fres over middels varme et par minutter. Rør inn resten av ingrediensene og kok opp. Skru ned varmen og la alt trekke på svak varme i ca 5 minutter.

Kilde: <https://www.godt.no/oppskrift/2948/peanoettsaus-satay-saus>

Lag din egen indonesiske krydderblanding!

Indonesere er flinke til å bruke krydder for å sette god smak på maten! Hva med å lage din egen indonesiske krydderblanding? Her er en oversikt over hva du trenger:

- 2 ss hvitløkspulver
- 2 ss tørket ingefær
- 2 ss paprikapulver
- 2 ss korianderpulver
- 1 ss løkpulver
- 1 ss spisskummen
- 2 ts gurkemeie
- 2 ts salt
- 1 ts sort pepper
- 1 ts chilipulver
- 1 ts sukker

Oppbevar krydderet i en tett beholder. Heller du et par teskjeer av krydderblandingen i litt ferdigkokt, stekt ris, har du plutselig en nydelig restemiddag!

Det lønner seg å handle krydder i innvandrersforretninger. Her finner du store krydderposer til en brøkdel av prisen sammenlignet med andre butikker!

Pisang Goreng - frityrstekt banan

Pisang goreng betyr ganske enkelt “stekt banan” og blir regnet som en klassisk dessert i Indonesia og nabolandene. Det finnes et utall forskjellige varianter, og det er også mulig å bytte ut bananen med andre frukter. “Nanas goreng” er fritert ananas.

Du trenger:

- 1 egg
- 1 ss palmesukker (eventuelt brunt sukker)
- 4 ss maisenna
- 2 ss tapiokamel (kan kjøpes i innvandrersforretninger eller helsekostbutikker)
- 1/2 ts bakepulver
- 1/4 ts salt
- 2 ss revet kokos eller kokosmasse
- 5 dl usøtet kokosmelk
- 4 bananer, helst litt umodne
- 5 dl olje til fritering

Tilberedningstid: 20 minutter

4 porsjoner

Slik gjør du:

Pisk sammen egg og sukker i en bolle. Rør inn maisenna, tapiokamel, bakepulver, salt, kokos og kokosmelk. Bland godt og la røren svulle i ca. 10 minutter.

Skrell bananene og del dem i to på langs. Del dem i to på tvers hvis de er lange.

Varm oljen i en tykkbunnet gryte med rette vegger, eller bruk frityrkoker. Den er varm nok når det bobler rundt en spisepinne av tre, eller skaftet på en tresleiv som stikkes ned i oljen.

Dypp bananbitene i røren så de dekkes godt. Stek dem i omganger i oljen i ca. 4 minutter til de er sprø og gylne. Snu dem en gang under steking. Ta dem opp og la dem renne av på kjøkkenpapir. Server friterte bananer varme.

Kilde:

<https://reciperemiscing.wordpress.com/pisang-goreng-indonesiske-friterte-bananer/>

Indonesisk banankake:

Du trenger:

3 godt modne bananer

100 gram romtemperert smør

2 egg

120 gram sukker

225 gram hvetemel

1 ts natron

1 ts vaniljesukker

½ dl melk

½ plate kokesjokolade

Litt smør til å pensle brødformen.

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 180 grader.

Ha bananene i en bakebolle og mos dem med en gaffel. Tilsett smør, melk og egg og bland alt sammen. Ha i mel, sukker, natron og vaniljesukker og rør til en glatt røre.

Hakk kokesjokoladen i små biter og ha i røren.

Pensle brødformen med smør, og hell røren i formen.

Stek kaken på nederste rille i stekeovnen i ca en time.

Frukt



Det tropiske klimaet i Indonesia er perfekt for å dyrke frem fantastiske frukter, og indonesere spiser mye frukt. Hva med å servere et fat med eksotisk frukt? Innvandrерforretninger og dagligvarebutikker med litt større utvalg har ofte spennende frukter. Nedenfor følger en liste over noen populære fruktslag i Indonesia:

- Slangefrukt (salak)
- Stjernefrukt (carambola)
- Rambutan
- Pomelo
- Dragefrukt (pitahaya)
- Mango
- Papaya
- Jackfrukt
- Sapodilla
- Durian
- Banan
- Ananas

For mer informasjon om de ulike fruktene, se disse nettsidene:

<http://www.oppskriftskroken.no/eksotisk-frukt/>

<https://frukt.no/ravarer/frukt/>

Juicer



Juice kan lages av de fleste frukter og bær. Appelsin, sitron, avocado, tomater, eple, vannmelon og mango er blant flere populære fruktjuicer i Indonesia.

Bruk en juicepresse, blender eller stavmikser for å mose fruktene. Avhengig av hvilke frukter du bruker, vil juicen/smoothien få flytende eller tykkere konsistens.

Server i høye glass med sugerør og isbiter

Bandrek- søt og varm ingefærdrikk

Bandrek er en tradisjonell varm, søt og krydret drikk som ofte blir servert i fjellområder på Vest-Java. Denne ingefærdrikken er perfekt for kjølige kvelder og såre halser!

Du trenger:

75 gram ingefær i skiver

2 sitrongress

3 kanelstenger

10 hele kardemommekapsler

6 nellikspiker

3-4 tørket stjerneanis

2-3 ss brunt sukker

1,5 liter vann

Slik gjør du:

Kok opp vannet og ha i alle ingrediensene, bortsett fra sukkeret. Kok i ti minutter. Sil av krydderne og tilsett sukkeret.