

Recetario

Lievelings-
gerechten
van kinderen
uit Colombia





Maak kennis met de Colombiaanse keuken!

In dit mini-kookboekje tref je enkele recepten van typisch Colombiaanse gerechten. Lekker bij de borrel, of als bijgerecht bij de hoofdmaaltijd.

Smaken de recepten naar meer? Koop dan ons Colombiaanse kookboek! Hiermee voorzie je niet alleen jezelf van een heerlijke maaltijd, maar steun je ook de kinderen van ons opvanghuis. Vraag het kookboek aan via **info@juconi.nl** of neem telefonisch contact op via **070-365 56 50**.

De kinderen krijgen dagelijks een lekkere, gezonde en gevarieerde maaltijd voorgeschoteld. Dat is niet alleen belangrijk voor hun gezondheid, maar ook voor hun toekomst: als ze te eten hebben, hoeven ze niet meer op straat te bedelen of te werken, en is er ruimte en tijd om naar school te gaan!

Dat is in een notendop ook de missie van Juconi: kansarme kinderen van straat halen, opvang bieden en van voeding voorzien: letterlijk én figuurlijk, want uiteindelijk is scholing hun kans om uit de vicieuze cirkel van armoede en een leven op straat te breken.

Veel plezier met dit kookboekje, dat het je mag smaken!

Annik Wierenga
Coördinator Juconi

¡Buen provecho!

Patacones

Groene
bakbanaan

INGREDIËNTEN

groene bakbanaan
zonnebloemolie
zout

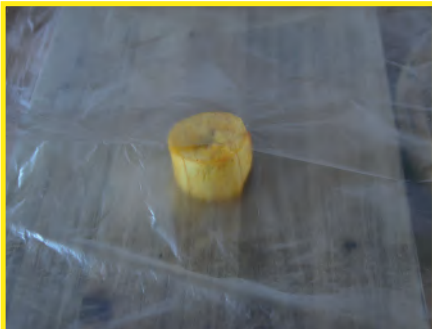


Patacones zijn gefrituurde, platgeslagen stukken groene bakbanaan die in veel Latijns-Amerikaanse landen als bijgerecht worden gegeten. Gebruik voor dit gerecht een groene bakbanaan die niet helemaal rijp is. Het is belangrijk om juist groene bakbanaan te gebruiken, omdat de patacones anders zoet worden en dat is nou net niet de bedoeling.

BEREIDING

- Pel de bakbananen en snijd ze in stukjes (per groene bakbanaan 5 stukjes).
- Verhit in een middelgrote pan genoeg zonnebloemolie op middelhoog vuur (frituurpan 170 °C)
- Bak de stukjes bakbanaan ongeveer 3-4 minuten per kant.
- Haal ze vervolgens met een schuimspaan voorzichtig uit de pan en laat ze ca. 3 minuten afkoelen op keukenpapier.
- Leg vervolgens een stukje bakbanaan tussen twee plasticfolies en druk er voorzichtig een houten plank op om het stukje plat te maken.

- Leg de platte bakbanaan met behulp van de tang terug in de hete olie en bak nog eens 3 minuten aan elke kant.
- Verwijder de patacones met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een bord bekleed met keukenpapier om de olie te absorberen.
- Bestrooi ze naar smaak met zout serveer warm met sausen en ají.



Ajies y Salsas

Pittige dressings
en sausjes



1. Ají de piña Pittige ananassaus

INGREDIËNTEN

halve ananas

1 lente-ui, fijn gesneden

1 knoflookteentje, fijngesneden

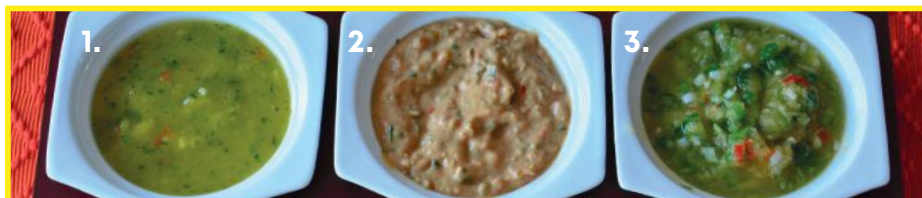
verse koriander, fijngesneden

1 of 2 rode peper, fijngesneden

zout en peper

BEREIDING

- Rasp de ananas fijn en meng met de lente-ui, knoflook, rode peper en de verse koriander.
- Breng op smaak met zout en peper.



2. Ají de mani Pittige pindasaus

INGREDIËNTEN

3 el pindakaas met stukjes pinda	1 of 2 rode peper, fijngesneden
1 lente-ui, fijngesneden	50 ml warm water
1 knoflookteentje, fijngesneden	3 el olijfolie
1 gepelde tomaat, in blokjes gesneden	zout en peper
verse koriander, fijngesneden	

BEREIDING

- Verhit de olijfolie in een kleine pan op middelhoog vuur.
- Voeg de lente-ui en knoflook toe en bak tot de ui doorzichtig is, ongeveer 3 minuten.
- Voeg de pindakaas toe en meng voorzichtig met een houten lepel. Voeg het warme water toe en laat ongeveer 5 minuten zachtjes koken op laag vuur. Blijf roeren om aanbranden te voorkomen!
- Haal de pan van het vuur en voeg de tomaat, rode peper, verse koriander, zout en peper toe.
- Roer alles goed door elkaar en laat het afkoelen.

3. Ají de mango Pittige mangosaus

INGREDIËNTEN

1 gele peper, fijngesneden	2 tl limoensap
1 grote mango (of 200 ml vers mangosap)	50 g verse koriander, fijngesneden
1 tl olijfolie	zout en peper

BEREIDING

- Snijd de mango in stukjes en meng dit met 200 ml water met een staafmixer of blender.
- Meng in een kom het mangosap met de gele peper, verse koriander, limoensap en olijfolie.
- Breng op smaak met zout en peper.

4. Ají criollo Pittige Creoolse saus

INGREDIËNTEN

1 rode peper, fijngesneden	2 el limoensap
2 tomaten, in blokjes gesneden	50 g verse koriander, fijngesneden
1 lente-ui, fijngesneden	50 ml warm water
1 tl olijfolie	zout en peper

BEREIDING

- Meng de tomaten, rode peper, het lente-uitje en koriander goed door elkaar.
- Voeg het limoensap en het warme water toe, roer nogmaals en laat het afkoelen.
- Breng op smaak met zout en peper.



5. Salsa criolla Creoolse saus

INGREDIËNTEN

3 tomaten, in blokjes gesneden zonder vel	¼ tl gemalen komijn
2 el tomatensaus	¼ tl gemalen tijm
1 ui, in blokjes gesneden	¼ tl gemalen oregano
2 tl olijfolie	¼ tl saffraan poeder
1 teentje knoflook, fijngehakt	20 g verse koriander, fijngesneden
	zout en peper

BEREIDING

- Verhit de olijfolie in een koekenpan.
- Bak de knoflook, tomaten en ui ongeveer 5 minuten op een laag vuur.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Voeg de komijn, tijm, oregano, saffraan, tomatensaus en koriander toe en meng goed door elkaar. Laat het ongeveer 7 minuten koken.
- Serveer de salsa warm bij kip, vlees, gekookte aardappelen, gekookte cassave of patacones.

6. Salsa de cilantro con camarones

Koriandersaus met garnalen

INGREDIËNTEN (4-6 PORTIES)

4 el olijfolie

4 teentjes knoflook, fijngehakt

1 tl gemalen rode paprika

1 tl gemalen komijn

500 g gekookte garnalen

250 g verse koriander (of peterselie)

2 lente-uitjes, fijngesneden

250 ml kookroom

zout en peper naar smaak

BEREIDING

- Mix de koriander, lente-uitjes en room in een blender of met een staafmixer tot een gladde saus.
- Zet de pan op matig vuur en verwarm de olijfolie. Bak de knoflook en paprika tot ze zacht zijn (ongeveer 1 minuut).
- Voeg de saus toe aan de pan en bak 1 minuut. Voeg dan de garnalen toe en roer voorzichtig.
- Breng op smaak met zout en peper en serveer warm, bijvoorbeeld met patacones.





Juconi

President Kennedylaan 19
2517 JK Den Haag

070 - 365 56 50
info@juconi.nl
www.juconi.nl

KVK 41147085
IBAN NL44INGB0004784141
BIC INGBNL2A

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI

Volg ons op

