



Belizaanse recepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Belizaanse aardappelsalade.....	3
Kip met recado.	4
Rijst en bonen.	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Belizaanse aardappelsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

Voor de aardappel-salade:

5 aardappelen
1 bleekselderijstengel
1 bleekselderijstengel,
in kleine blokjes
4 eieren
1 bl groentemix
(Bonduelle)
½ paprika, groene, in
kleine blokjes
½ ui, fijngehakt

Voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte
½ tl knoflookpoeder
6 el mayonaise
½ bl melk, koffie-
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 8 min.

Kook de aardappelen met schil en een bleek-selderijstengel 15 min.

Vermeng ondertussen voor de dressing de mayonaise, de mosterd en de wijnazijn. Voeg de koffiemelk, de knoflookpoeder, een snuf zout en een snuf versgemalen peper toe en roer het goed door.

Pel de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Hak de gekookte eieren in kleine blokjes.

Voeg de aardappelen en de eieren toe aan de dressing.

Voeg ook de gehakte ui, de blokjes bleek-selderij, de paprika en het blikje groentemix toe.

Roer alles goed door.

Tips:

- Gebruik voor de groentemix wortel, koolraap, sperzieboontjes, doperwtjes en groene kidneybonen
- Gebruik voor de groentemix een mix van doperwtjes en worteltjes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kip met recado.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

Voor de recado:

50 ml azijn, wijn-, witte
1-2 tl chilipoeder
5 tn knoflook, gepeld
1 tl kurkumapoeder
1 el olie, olijf-
1 el oregano,
gedroogde, Mexicaanse
1 tl paprikapoeder, mild
1½ tl peper, zwarte,
versgemalen
1 tl pimentpoeder
1 kpl saffraan, geweekt
in 50 ml warm water
100 ml sinaasappelsap,
vers
1-2 tl suiker
1 el tomatenpuree
1 ui, witte, in dikke
plakken
½-1 el zout

Voor de kip:

8 drumsticks (2 p.p.)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- recado (zie hierboven)
- zout

Bereiding.

De recado:

Fruit de ui en de knoflook in een pan met een beetje olijfolie totdat ze zacht en lichtbruin zijn (ca. 10-15 min.).

Voeg de oregano toe en bak die nog 1 min. mee.

Voeg de overige ingrediënten toe en pureer het geheel met een staafmixer of in de blender tot je een mooie pasta hebt (houd even vol met mixen, de pasta wordt vanzelf wat dikker)

De kip:

Verwarm de oven voor op 160°C.

Bestrooi de drumsticks met wat zout en versgemalen peper.

Smeer ze daarna in met de recado.

Leg de drumsticks in een ovenschaal en druppel er wat olijfolie over.

Zet ze 45 min. in de oven totdat ze gaar en goudbruin zijn.

Tips:

- Serveer de drumsticks met een paar partjes limoen.
- Lekker met rijst en bonen.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Rijst en bonen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

125 g bonen, kidney-,
rode, gedroogde
4 tn knoflook, gepeld
400 ml melk, kokos-
- peper, versgemalen
125 g rijst, basmati
(Tilda)
- zout

Voor de groentemix:

2 stl bleekselderij, in
blokjes
1 tn knoflook, grof
gehakt
2 laurierblaadjes
- olie
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakt
1 ui, grote, gehakt
- zout

Bereiding.

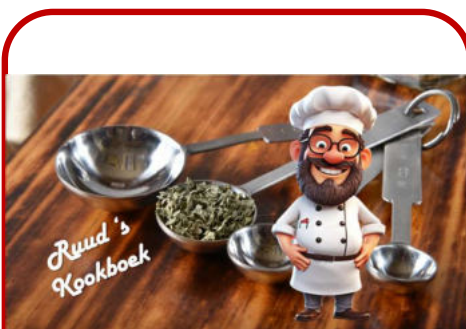
Was de gedroogde bonen goed in water.
Doe de gewassen bonen de avond ervoor in een pan met water (3-4x zoveel water als bonen). Week de bonen vervolgens in het water (kijk op de verpakking hoelang je ze in water moet weken; vaak is dat 8-24 uur).
Verschoon het weekwater of gebruik het als kookwater.
Voeg de knoflookteentjes (4) en wat zout toe en kook de bonen in ca. 60 min. bijna gaar. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd deze in blokjes.
Fruit in een koekenpan of wok in olie het gehakte knoflookteentje, de gehakte ui, de paprikablokjes, de bleekselderijblokjes met het laurierblaadje.
Voeg de gehakte peterselie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg het groentemengsel toe aan de bonen. Voeg de rijst en de kokosmelk toe aan de bonen.
Roer het goed door elkaar en kook alles volgens de aangegeven kooktijd van de rijst (met Tildarijst dus 11 min., maar als je andere rijst gebruikt misschien 45 min.; check zelf even! In dat geval kook je de bonen 45 min.).
Als je te weinig vocht hebt en alles niet meer onder staat, voeg dan nog wat heet water toe.

Tip:

Serveer de rijst met bonen met kip of vis van jouw keuze en desgewenst met een aardappelsalade en gefrituurde plakjes (bak)banaan en evt. ook nog met coleslaw.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

