

# KOOKBOEK

Lievelingsgerechten van kinderen uit Colombia

# RECETARIO



# Maak kennis met de Colombiaanse keuken!

In dit mini-kookboekje treft u 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 voorziet u niet alleen uzelf van een heerlijke maaltijd, maar steunt u ook de kinderen van ons opvanghuis.

Vraag het kookboek aan via [info@juconi.nl](mailto:info@juconi.nl) of gebruik de machtigingsstrook

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 u mag smaken!

*Annik Wierenga*  
Coördinator Juconi

# ¡Buen provecho!



## JUCONI

President Kennedylaan 19  
2517 JK Den Haag

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

IBAN: NL44 INGB 0004 7841 41  
BIC: INGBNL2A

Volg ons op:  

Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**



# Ajíes y salsas

(pittige dressings en sausjes)

## Ají de piña (pittige ananassaus)

### Ingrediënten

halve ananas  
1 lente ui, fijn gesneden  
1 knoflook teentje, fijn gesneden  
verse koriander, fijn gesneden  
1 of 2 rode peper, fijn gesneden  
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.

# 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 tot een gladde saus.
- Zet de pan op matig vuur. 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.



## Ají criollo (pittige creoolse saus)

### Ingrediënten

1 rode peper, fijn gesneden  
2 tomaten, in blokjes gesneden  
1 lente ui, fijn gesneden  
1 tl olijfolie



2 el limoen sap  
50 g verse koriander, fijn gesneden  
50 ml warm water  
zout en peper

### Bereiding

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

## salsa criolla (creoolse saus)

### Ingrediënten

3 tomaten, in blokjes gesneden zonder huid  
2 el tomatensaus  
1 ui, in blokjes gesneden  
2 tl olijfolie  
1 teentje knoflook, fijngehakt



¼ tl gemalen komijn  
¼ tl gemalen tijm  
¼ tl gemalen oregano  
¼ tl saffraan poeder  
20 g verse koriander, fijn gesneden  
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.

## Ají de maní (pittige pinda saus)

### Ingrediënten

3 el pindakaas met stukjes pinda  
1 lente ui, fijn gesneden  
1 knoflook teentje, fijn gesneden  
1 gepelde tomaat, in blokjes gesneden  
verse koriander, fijn gesneden

1 of 2 rode peper, fijn gesneden  
50 ml warm water  
3 el oliefolie  
zout en peper

### Bereiding

- Verhit de oliefolie 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 koken.
- 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.

## Ají de mango (pittige mangosaus)

### Ingrediënten

1 gele peper, fijn gesneden  
1 grote mango (of 200 ml vers mango sap)  
1 tl oliefolie

2 tl limoen sap  
50 g verse koriander, fijn gesneden  
zout en peper

### Bereiding

- Snijd de mango in stukjes en blend dit met 200 ml water.
- Meng in een kom het mango sap met de gele peper, verse koriander, limoen sap en oliefolie.
- Breng op smaak met zout en peper.





# Patacones

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.



## Ingrediënten:

groene bakbanaan  
zonnebloem olie  
zout

## Bereiding:

Pel de bananen en ze snijd in stukjes (per groene banaan 5 stukjes). Verhit in een middelgrote pan genoeg zonnebloem olie op middelhoog vuur (frituurpan 170 °C)



Bak de stukjes ongeveer 3-4 minuten per kant. Haal voorzichtig de stukjes groene banaan met een schuimspaan uit de pan.

Laat de stukjes groene banaan 3 minuten afkoelen op keukenpapier.

Plaats vervolgens een stukje banaan op een stuk plasticfolie en bedek met een ander stuk plasticfolie.



Druk met een houten plank voorzichtig op het stukje groene banaan plat.



Plaats vervolgens met behulp van een tang het schijfje banaan terug in de hete olie en bak nog eens 3 minuten aan elke kant.



Verwijder de patacones met een schuimspaan uit de pan 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.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*...U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756