



*Ruud 's Kookboek*

*Costa Ricaanse recepten | v0.2*

## **Inhoudsopgave.**

Carne en jocón.....	3
Picadillo de papa.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

## Carne en jocón.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Costa Ricaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Internationale  
keuken

### Ingrediënten

4 dl bouillon, runder-  
2 tn knoflook, ragfijn  
gehakt  
3 kruidnagels  
4 el olie, olijf-  
1 tl oregano, gedroogde  
2 paprika's, rode  
1 pepertje, Spaans  
1 kg runderlappen,  
magere, in  
dobbelstenen  
1 sjalotje  
3 tomaten, groene,  
grote, ontveld  
6 tomaten, rode, grote,  
ontveld  
1 ui, grote, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Maak de paprika's schoon, verwijder de steelaanzetten, zaad en zaadlijsten. Snijd ze in smalle reepjes. Hak het Spaanse pepertje ragfijn. Snijd alle tomaten in kleine stukjes. Steek de kruidnagels in het sjalotje. Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de uisnippers tot ze beginnen te kleuren. Voeg de knoflook, de paprika's en de Spaanse peper toe en laat deze onder voortdurend omscheppen heel licht fruiten. Doe het vlees erbij en schep het geheel nog enige malen goed om. Doe de stukjes tomaat, het sjalotje met de kruidnagels en de oregano erbij. Schep het goed om en voeg de bouillon toe. Breng het langzaam aan de kook. Leg de deksel op de pan en laat het geheel in 2½-3 uur gaar worden. Wanneer er te veel vocht verdampt kunt u van tijd tot tijd wat water of bouillon toevoegen. Breng vlak voor het opdienen het gerecht op smaak met wat zout.

### Tip:

Geef er droog gekookte rijst bij, waardoor wat klein gesneden gare groenten, zoals wortel, bleekselderij, groene paprika's zijn geschept.

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

## Picadillo de papa.



**Menugang:** Hoofd-, lunchgerecht  
**Keuken:** Costa Ricaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
OverEtenGesproken.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende, schoon-gemaakt  
- chilipoeder  
600 g gehakt, runder-  
4 tn knoflook  
4 tl komijnzaad, fijn-gemalen  
- korianderblad, vers, fijngesneden  
- maïzena  
- olie, olijf-  
150 g ontbijtspek, in stukjes  
- oregano  
400 g paprika, rode, in blokjes  
- paprikapoeder  
2 uien, gesnipperd  
1 tl zout

### Bereiding.

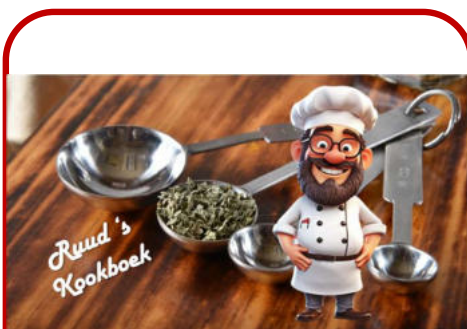
Snijd de aardappelen in kleine blokjes. Bak het gehakt rul, giet het vet af en schep er het zout en de fijngemalen komijnzaadjes door. Verhit ondertussen in een braadpan wat olijfolie, fruit de ui en het spek aan en voeg als de ui glazig begint te worden de paprika toe. Warm het even flink door en voeg dan het gehakt en de aardappelen toe, pers de tenen knoflook erbij en voeg naar smaak oregano, paprika- en chilipoeder toe. Schep het om, giet een laagje water in de pan en laat het met het deksel op de pan zachtjes sudderen tot de aardappelen gaar zijn. Proef het en breng het indien nodig op smaak met wat extra zout. Leng wat maïzena aan met wat water en bind daarmee het vocht. Schep de picadillo de papa in een schaal, bestrooi die met het verse korianderblad en serveer.

### Tips:

- Serveer het met warme tortilla's. Extra lekker als je ze zelf hebt gemaakt.
- Vergeet niet het gerecht te bestrooien met vers korianderblad. Staat niet alleen leuk, smaakt ook extra lekker.
- Zowel warm, lauwwarm als koud smaakt dit gerecht lekker. Neem dus vooral ook eens een bakje mee naar het werk en geniet ervan tijdens de lunch.

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

Aforting	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
klnj	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
mbl	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
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24