



Colombiaanse recepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Ají de piña - pittige ananassaus.....	3
Bandeja paisa.	4
Gebruikte afkortingen.....	6

Ají de piña - pittige ananassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Colombiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookboek
Recetario

Ingrediënten

½ ananas
1 tn knoflook, fijn
gesneden
- koriander, verse, fijn
gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn
gesneden
1 ui, lente-, fijn
gesneden
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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

Bereiding.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en
koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Bandeja paisa.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Colombiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: PetitChef

Ingrediënten

Voor het versnipperde vlees:

4 tn knoflook
- peper, versgemalen
- peterselie, naar smaak
2 tomaten
4 uien
200 g vlees, rund-
460 ml water
- zout

Voor de chicharron:

2 avocado's
2 bananen, bak-, rijpe
150 g bonen, kidney-
2 chorizoworstjes
4 eieren
2 tn knoflook
- koriander, naar smaak
2 limoenen
- olie, bak-
200 g rijst
2 pl spek, buik-, vers
(dikke plak)
2 kp water, om het
buikspek te koken
- zout, naar smaak

Bereiding.

Het vlees:

Voeg in een pan het water toe aan het vlees, 1 ui en 1 fijngehakt teentje knoflook. Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe.

Kook het geheel op een middelhoog vuur met het deksel op de pan ca. 35-40 min. (tot het vlees zacht is).

Haal het vlees uit de pan en laat het afkoelen (houd 1 kopje van het kookvocht van het vlees apart).

Versnipper het vlees met een vork als het is afgekoeld.

De hogao of tomatensaus:

Verhit de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur.

Voeg 1 gesnipperde ui en 1 teentje knoflook toe en fruit dit al roerend tot de ui doorschijnend is.

Voeg dan de gehakte tomaat toe en laat het 10 min. op een zacht vuurtje koken.

Voeg het versnipperde vlees toe en meng het goed met de saus.

Voeg het kopje bouillon toe waarin het vlees gekookt is.

Breng het geheel op smaak met zout, versgemalen peper en de peterselie.

Laat het enkele minuten koken op een laag vuur.

Voeg in een steelpan 1 kopje water, het buikspek, 1 teentje knoflook en het zout toe.

Laat het 10 min. koken.

Haal het varkensvlees eruit en leg het opzij op een vel keukenpapier.

Bak in een koekenpan met voldoende olie hetzelfde plakje buikspek aan beide kanten goudbruin.

Haal ze eruit en leg ze op keukenpapier om overtollig vet te verwijderen.

Snijd de bakbanaan in dunne plakjes en bak deze in dezelfde pan als het buikspek.

Bak de chorizo in een andere koekenpan.

Bak de eieren tot de dooier naar wens is.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Snijd ondertussen de avocado in plakjes en bewaar de gekookte bonen in een kom.

Verdeel nu alles over 4 grote borden.

Voeg wat koriander en een beetje limoen naar smaak toe.

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
krrp	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

