

# KOOKBOEK

Lievelingsgerechten van kinderen uit Colombia

# RECETARIO



# Voorwoord

Een jaar geleden bezocht ik voor het eerst ons opvanghuis voor straat- en zwerfkinderen in Colombia, in de stad Palmira Valle.

Afgezien van alle indrukken die ik opdeed in dit fascinerende land, en die me altijd bij zullen blijven, was ik aangenaam verrast door het heerlijke eten. Vooral omdat ik het niet verwacht had: goed eten in een land dat we toch vooral associëren met armoede en ellende. Maar Colombia is rijk aan groente, granen, bonen en vooral fruit, dat voor weinig geld vrijwel overal te krijgen is.

Ook in ons Corjuconihuis wordt goed gekookt, zoals ik heb mogen ervaren. 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.

Nog steeds maak ik graag een van de recepten die ik in Colombia heb verzameld, en dan haal ik de herinneringen aan een mooie tijd met de kinderen in dat verre land weer even dichterbij.

Daarom laat ik u graag delen in de Colombiaanse keuken. Veel plezier met dit kookboekje.

**Annik Wierenga**  
Coördinator Juconi



## Arroz con pollo

Rijst met kip

Ingrediënten (voor 4 porties):

### Kip

2 kipfilets  
1 liter water  
1 ui, in blokjes gesneden  
2 knoflooktenen  
½ el gemalen komijn  
½ el saffraan poeder  
1 laurier blad  
zout en peper

### Rijst

180 g witte rijst  
2 el olijfolie  
1 ui  
1 knoflook teen  
1 blokje kippenbouillon  
500 ml kippenbouillon (getrokken van de kipfilets)  
1 tl saffraan poeder  
1 el tomaten pasta  
halve rode paprika, in blokjes gesneden  
halve groene paprika, in blokjes gesneden  
1 wortel, in blokjes gesneden  
100 g bevroren doperwten  
100 g bevroren sperziebonen (gesneden)  
klein bosje verse koriander



## Bereiding

Kook de kipfilets in één liter water met de gesneden ui, knoflook, komijn, saffraan, laurier blad, zout en peper. Dek af en zet het vuur medium-laag. Laat het 20-25 minuten koken.

Zet het vuur uit en laat de pan gedurende 15 min staan met gesloten deksel. Laat daarna de kip afkoelen alvorens het in kleine reepjes te snijden.

Zeef de kippenbouillon en houdt 500 ml van de bouillon apart voor de rijst.

Verhit de olijfolie in een wok of een pan op een middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook, groene en rode paprika toe. Bak totdat de ui doorzichtig is (ongeveer 4-5 minuten).

Voeg de rijst, tomaten pasta, wortels, saffraan en 500 ml kip bouillon toe. Roer totdat de rijst onder de bouillon staat. Voeg het blokje kippenbouillon toe en breng aan de kook. Zet dan het vuur laag. Dek af en laat ongeveer 15 minuten koken. Voeg de erwten en sperziebonen toe en kook 7 minuten.

Voeg de kip reepjes en gehakte koriander toe, meng goed met een vork, dek af en laat 5 minuten koken.

Serveer met tomaten ketchup en limoen.



Hector is 10 jaar oud en komt al een aantal jaar, samen met zijn broertje, bij het Corjuconi-tehuis. Zijn vader werkt ver weg op het platteland en stuurt soms wat geld. De moeder van Hector werkt 12 uur per dag als keukenhulp. Zonder het tehuis zouden Hector en zijn broertje de hele dag alleen thuis zitten of op straat gaan zwerven.

*"Het eten bij Corjuconi is echt heel lekker. Maar mijn mama kookt nog steeds het allerbeste!"*



## Esponjado de café

Colombiaanse koffiemousse

Ingrediënten (voor 6-8 porties):

- 3 el goede kwaliteit oploskoffie
- 1 blik gecondenseerde melk
- 1 blik room (Original dessert, Nestle)
- 2 blaadjes gelatine
- 5 el warm water
- 55 g suiker
- 3 eieren (alleen het eiwit)



## Bereiding

Meng 2 eetlepels warm water met de 3 eetlepels koffie in een kleine kom. Meng 3 eetlepels water met de gelatine in een andere kleine kom tot de gelatine oplost.

Plaats het koffiemengsel en de gecondenseerde melk in een blender en meng gedurende 2 minuten. Voeg de opgeloste gelatine toe en meng nog 1 minuut.

Klop in een middelgrote kom de room totdat deze enigszins opstijft. Voeg het koffie mengsel uit de blender aan de room toe.

Klop de eiwitten en de suiker in een schone kom stijf.

Voeg de helft van het eiwit voorzichtig aan het koffie mengsel en room toe en roer het goed door elkaar. Voeg de rest van het eiwit toe en meng weer alles goed door elkaar.

Schep het mengsel in glazen en laat het minstens 5 uur koelen. Serveer met slagroom en geraspte chocolade bovenop.



## Arroz de leche

Zoete rijstpudding

Ingrediënten (voor 6-8 porties):

- 200 g gewassen witte rijst
- 4 kaneelstokjes
- 500 ml water
- 1 liter melk
- snufje zout
- 1 citroen schil
- 1 ½ tl vanille extract (optioneel)
- 250 g suiker
- 1 blik gecondenseerde melk
- 1 blik room (Original dessert, Nestle)



### Bereiding

Kook in een grote pan het water met citroenschil en kaneelstokjes gedurende 10 minuten. Haal de kaneelstokjes en citroenschil uit het water.

Voeg de rijst toe en laat 5 minuten koken op matig vuur.

Voeg zout, vanille extract (optioneel), 500 ml melk en suiker toe. Meng dit al roerend goed door elkaar en laat het zonder deksel ongeveer 15 minuten door koken.

Voeg de rest van de melk, room en gecondenseerde melk toe. Roer met een houten lepel. Laat het op een laag vuur doorkoken, tot de rijst pudding dikker is (ongeveer 1 uur en 15 minuten).

Roer goed en haal van het vuur. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. De consistentie moet zeer romig zijn. Zet het na afkoelen minstens 1 uur in de koelkast.



## Torta de tres leches

Cake van 3 soorten melk

Ingrediënten:

### cake

- 400 g bloem voor alle doeleinden
- 2 tl bakpoeder
- 200 ml volle melk
- 5 eieren
- 1 tl vanille extract
- 6 el boter
- 400 g suiker
- ½ tl zout

### melk

- 400 ml koffiemelk
- 1 blik gecondenseerde melk
- 1 blik room (Original dessert, Nestle)
- ½ tl vanille extract

### Glazuur

- 2 eiwitten
- ½ tl citroensap
- 100 g suiker
- 50 ml water
- ½ tl vanille extract



## Bereiding

### Begin met de cake:

Verwarm de oven voor op 175 °C en vet de cakevorm in met boter of gebruik een bakspray.

Meng in een kom het bloem, zout en bakpoeder.

Verwarm de melk en boter in een kleine pan en zet dit opzij.

Klop de eieren met een elektrische mixer op hoge snelheid in een grote kom gedurende 2 minuten. Voeg de suiker toe en meng 5 minuten goed.

Voeg het bloemmengsel, botermengsel en vanille extract toe en meng nog 1 minuut op lage snelheid.

Giet het beslag in de cakevorm en bak 40 tot 45 minuten.

### Maak de drie soorten melk-saus terwijl de cake in de oven staat:

Mix de koffiemelk, de gecondenseerde melk, de room en het vanille extract ongeveer 4 minuten in een blender.

Haal de cake, wanneer hij gaar is, uit de oven en snij de cake aan de bovenkant op verschillende plekken in. Laat de cake gedurende 20 tot 25 minuten afkoelen. Haal de cake vervolgens uit de vorm en plaats deze in een ovenschaal. Giet daarna de drie soorten melk-saus over de cake, totdat de cake al het vocht heeft opgenomen.

### Voor het glazuur:

Kook het water en suiker 5 minuten op middelhoog vuur en roer regelmatig. Zet apart. Klop de eiwitten met citroensap tot er stijve pieken worden gevormd.

Voeg de suikerstroop toe en blijf nog 5 minuten kloppen.

Voeg vanille extract toe en klop nog 1 minuut.

Verspreid het glazuur over de cake.

Bruin de bovenkant van de cake met een crème brûlée brander

Zet de cake ten minste 3 uur in de koelkast.



Toen we Diana vroegen welke taart ze op de viering van haar *quinceañera* (15e verjaardag) wilde hebben, twijfelde ze geen moment:

*“Torta de tres leches!”*



# Albóndigas

Gehaktballen met tomatensaus

Ingrediënten:

## Gehaktballen

500 g gemengd gehakt  
1 groot ei  
½ tl gemalen komijn  
½ tl gedroogde tijm  
½ tl gedroogde oregano  
30 g paneermeel of bloem  
4 el olijfolie  
zout en peper

## Saus

4 gepelde tomaten, in blokjes gesneden  
3 el tomatensaus  
1 fijn gesneden prei  
1 ui, in blokjes gesneden  
1 rode paprika, in blokjes gesneden  
2 knoflook teentjes, fijn gehakt  
2 el bloem  
zout en peper  
verse koriander (optioneel)

## Bereiding

Meng het gehakt met komijn, tijm, oregano, paneermeel (bloem), ei, zout en peper. Kneed alles goed door elkaar.

Maak gehaktballetjes en leg ze op een schotel.

Giet de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes tot ze aan alle kanten goed bruin zijn. Leg de gehaktballetjes op een schaal met keukenpapier.

### Om de saus te maken:

Voeg de tomaten, paprika, lente uitjes, prei en knoflook toe aan het achtergebleven vet en meng het goed met een houten lepel. Breng op smaak met zout en peper. Laat tussen de 10 en 15 minuten koken en roer regelmatig.

Strooi het bloem erbij en roer alles door elkaar. Voeg de gehaktballetjes aan de saus toe.

Voeg de tomatensaus toe en roer voorzichtig.

Dek af en laat ongeveer 15-20 minuten sudderen tot de saus dikker is.

Bestrooi met koriander en serveer met witte rijst en salade van avocado en komkommer.



## Traditioneel

De Colombiaanse keuken is gebaseerd op een inheemse keuken, gemengd met Europese invloeden. Per gebied kan het eten variëren: er zijn vaak typische lokale gerechten.

Colombianen eten gemiddeld drie maaltijden per dag: een licht ontbijt, een lunch voor koolhydraten en een licht avondeten.

Een licht ontbijt, een lunch vol koolhydraten en een licht avondeten.

Er wordt in Colombia veel rijst en granen gegeten maar ook rundvlees, kip, varkensvlees, of vis (afhankelijk van de regio). Peulvruchten zoals bonen, erwten en linzen staan ook vaak op het menu.

Fruit groeit er door het goede klimaat veel en in oneindig veel soorten. Exotisch fruit komt gewoon uit de bossen en van het platteland van Colombia.



## Pollo al limón y miel

kip met limoen en honing

Ingrediënten:

- (2) kippenpoten met huid (of kipfilet)
- 100 ml honing
- 2 el olijfolie
- 4 el limoensap
- 1 el Dijon mosterd
- zout en peper



### Bereiding

Verwarm de oven op 175 °C.  
Wrijf de kip in met olijfolie en bestrooi met zout en peper.  
Meng de honing, citroensap, mosterd, zout en peper in een kleine kom.

#### Kippenpoten:

Leg de kippenpoten met de huid naar beneden op een ovenschaal en bak gedurende 30 minuten.  
Haal de kippenpoten uit de oven en smeer ze in met het honing-mosterd mengsel.  
Plaats ze nogmaals voor 10-15 minuten in de oven.

#### Kipfilet:

Marineer de kipfilets in honing-mosterd mengsel gedurende 30 minuten en bak ze 20-25 minuten in de oven.  
Serveer de kip met witte rijst.



## Lentejas

Linzen

Ingrediënten:

- 250 g linzen, gespoeld
- 500 g rundvlees (optioneel), in stukjes gesneden
- 1 knoflook teentje, fijn gesneden
- 1 ui, fijn gesneden
- halve rode paprika, in blokjes gesneden
- 2 wortels, in blokjes gesneden
- 3 middelgrote aardappelen, in blokjes gesneden
- ½ tl saffraan poeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gedroogde oregano
- zout en peper
- verse koriander



### Bereiding

Zet de linzen minimaal 5 uur van te voren in 1 liter water.

Voeg aan de linzen (in hetzelfde water) de wortels, rundvlees, komijn, ui, knoflook, rode paprika en oregano toe en breng het aan de kook. Breng op smaak met zout en peper.

Dek af en laat koken op laag vuur tot het vlees en de linzen gaar zijn (ongeveer 35-40 minuten). Controleer regelmatig of er nog vocht aanwezig is en voeg zo nodig wat water toe.

Voeg de aardappelen toe. Laat 25-30 minuten koken tot de aardappelen gaar zijn.

Bestrooi met (gehakte) koriander blaadjes. Serveer met witte rijst.



## Pollo con leche de coco

Kip met kokosmelk

### Ingrediënten:

2 kipfilets  
 2 el olijfolie  
 1 ui, fijn gesneden  
 1 teentje knoflook, fijngehakt  
 halve rode paprika, in blokjes gesneden  
 1 blokje kippenbouillon  
 ½ tl gemalen komijn  
 2 eetlepel tomatenpuree  
 300 ml kokosmelk  
 zout en peper  
 verse koriander



### Bereiding

Verhit de olijfolie in een middelgrote pan op matig vuur. Leg de kipfilets in de pan en bak ze in ongeveer 6 minuten aan beide kanten goed bruin. Leg de kipfilet op een schaal met keukenpapier.

Voeg de ui, knoflook, rode paprika, zout en peper toe aan het achtergebleven vet en meng het goed met een houten lepel gedurende 6 minuten. Voeg de tomatenpuree en de komijn toe en bak nog 2 minuten.

Voeg de kipfilets, kokosmelk en het blokje kippenbouillon toe.

Dek af en laat ongeveer 20 minuten sudderen op laag vuur tot de kip gaar is.

Bestrooi met verse koriander en serveer warm met witte rijst en avocado.



## Papas rellenas

Gevulde aardappelen met gemengd gehakt

### Ingrediënten:

zonnebloemolie  
 5 middelgrote kruimige aardappelen  
 Zout

### Beslag

1 ei  
 35 g bloem  
 ¼ el saffraan poeder  
 60 ml melk  
 snufje zout

### Vulling

250 g gemengd gehakt  
 1 el olijfolie  
 4 tomaten, in blokjes gesneden  
 3 lente uitjes, fijn gesneden  
 1 ui, in blokjes gesneden  
 1 teentje knoflook, fijngehakt  
 ¼ tl gemalen komijn  
 ¼ tl gemalen tijm  
 ¼ tl gemalen oregano  
 ¼ tl saffraan poeder  
 zout en peper

### Voor een vegetarische variant:

Voeg in plaats van gehakt de volgende ingrediënten toe :

2 wortelen, in blokjes gesneden  
 halve rode paprika, in blokjes gesneden  
 100 g bevroren doperwtten  
 gekookte witte rijst (optioneel)



## Bereiding:

Kook de aardappelen ongeveer 20 minuten, tot ze gaar zijn.  
Pureer de aardappelen met een vork of stamper en laat afkoelen.

## Vulling

Verhit de olijfolie in een middelgrote pan op matig vuur en voeg de ui, tomaat, lente uitjes, knoflook, komijn, saffraan, peper en zout. Verhit het nog 5 minuten of tot de ui glazig is.

Voeg het vlees toe en bak zonder deksel en af en toe roerend ongeveer 10 tot 15 minuten.

Laat het mengsel afkoelen.

## Om het beslag te maken

Meng in een kom alle ingrediënten en klop tot het mengsel glad is.

## Om de balletjes te maken:

1. Verdeel de puree in 10 porties van gelijke grootte voor elke bal.
2. Maak van een portie puree een schijf van 10-12 cm in doorsnede.
3. Plaats 1 ½ eetlepel van de vulling in het midden.
4. Vouw de schijf weer tot een bal en zorg dat de vulling middenin blijft.

Herhaal dit met de rest van de puree balletjes.



Verhit de zonnebloemolie op matig hoog vuur in een grote en diepe pan (frituurpan 190 °C).

Dompel de gevulde aardappelen in het beslag en plaats ze voorzichtig in de hete olie.  
Bak voor ongeveer 4 minuten of tot ze goudbruin zijn.

Haal de gevulde aardappel uit de olie en leg hem op een bord met keukenpapier, zodat het vet geabsorbeerd kan worden.

Serveer met aïj (zie het recept daarvoor op pagina 20)



# pastelitos hawaianos

Hawaiian broodjes

## Ingrediënten:

- 1 pakje diepvries bladerdeeg vellen, ontdooid
- 200 g ham, in blokjes
- 200 g mozzarella kaas, in blokjes gesneden of geraspt
- 200 g ananas, in blokjes
- 2 eieren



## Bereiding:

Klop de twee eieren in een kom.

Verwarm de oven tot 200 ° C.

Leg in het midden van elk bladerdeeg vel wat kaas, ananas en ham.  
Bestrijk de randen van de vellen met geklutst ei.

Vouw elk bladerdeeg vel dubbel. Druk de randen goed tegen elkaar.

Plaats de pakketjes op een bakplaat, met tussenruimte.  
Bestrijk de bovenkanten met het geklutst ei.

Bak de broodjes tot ze goudbruin zijn, in ongeveer 15 tot 20 minuten.



Diego (11 jaar): "Pastelitos hawaianos zijn echt mijn lievelingssnacks! Ik zag net al wat jongens ermee lopen, dus als ik straks klaar ben met mijn corveedienst ren ik naar de keuken om er ook eentje te halen."

## Patacones

Groene bakbanaan

### Ingrediënten:

groene bakbanaan  
zonnebloem olie  
zout

### Bereiding:

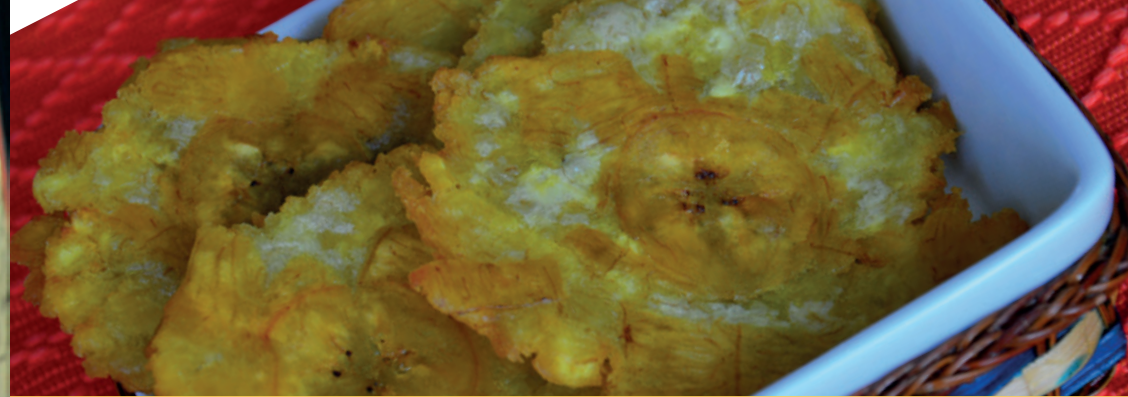
Pel de bananen en ze snijd in stukjes (per groene banaan 5 stukjes).

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.



## Patacones

Groene bakbanaan

1. Druk met een houten plank voorzichtig op het stukje groene banaan plat.
2. Plaats vervolgens met behulp van een tang het schijfje banaan terug in de hete olie en bak nog eens 3 minuten aan elke kant.
3. Verwijder de patacones met een schuimspaan uit de pan leg ze op een bord bekleed met keukenpapier om de olie te absorberen.
4. Bestrooi ze naar smaak met zout serveer warm met sausen en aji.





# Ajíes y salsas

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.



*Zie de recepten op pagina 21 t/m 23*

## 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 olijfolie  
zout en peper

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

### Bereiding

Snij 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 olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.



## 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

## 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



### vegetariërs

Colombianen zijn echte vleeseters. Veel variatie met groente kennen ze niet. Gelukkig komt daar de laatste jaren verandering in. Er zijn steeds meer restaurants met vegetarische gerechten, zeker in de grotere steden. Daarnaast kun je op markten verse groente en fruit kopen. Colombia biedt echt een diversiteit aan groenten en fruitsoorten.

### In het Spaans

Lunch noemen ze in Colombia 'almuerzo'. Het diner (na 18:00 uur) noemen ze 'comida'.

Het ontbijt heet 'desayuno' en bestaat voornamelijk uit ei (gekookt of gebakken), rijst en Arepas, een pannenkoek van maïs.



## Crema de aguacate

Romige avocado-soep

Ingrediënten: (4-6 porties)

- 1 el olijfolie of boter
- halve ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 liter kippenbouillon
- 2 rijpe avocado's, geschild en gestampt
- 1 tl limoensap
- 250 ml kookroom
- ½ tl gemalen komijn
- verse koriander
- zout en peper



### Bereiding

Verhit de olijfolie in een middelgrote pan op hoog vuur.

Voeg de ui toe en bak ongeveer 3 minuten. Voeg de knoflook toe en bak ongeveer 30 seconden.

Voeg de kippenbouillon, limoensap en avocado's in pan toe en breng aan de kook. Zet het vuur matig en koken voor ongeveer 7 minuten.

Mix de inhoud van de pan in een blender tot een gladde massa en giet het mengsel terug in de pan.

Voeg de room, komijn, zout en peper toe en kook op middelhoog vuur ongeveer 5 minuten. Voeg verse koriander toe en serveer warm.



## Sopa de pollo y plátano

Kip en groene bananen-soep

Ingrediënten: (4-6 porties)

- 2 grote kipfilets
- 2 groene bananen, gepeld en in stukken gesneden
- 1 blik maïskorrels of 250 g verse maïskorrels
- 1 liter water
- 1 kippenbouillon blokje
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui, in blokjes gesneden
- 1 lente uitje, fijngesneden
- halve rode paprika, fijn gesneden
- 1 wortel, geraspt
- 100 g verse koriander, gehakt
- ¼ tl gemalen komijn
- ¼ tl gemalen tijm
- ¼ tl gemalen oregano
- ¼ tl saffraan poeder
- zout en peper



### Bereiding

Kook de kip met de rode paprika, wortel, komijn, tijm, oregano saffraan, zout en peper in een grote pan met water.

Mix de knoflook, uien en lente uitje in een blender met 50 ml water. Voeg dit mengsel toe aan de pan. Zet het vuur lager en laat ongeveer 30 minuten koken.

Voeg de helft van de koriander, maïs en stukjes groene bananen toe en laat de soep ongeveer 30 minuten koken, of meer tot de groene bananen gaar zijn.

Haal de kipfilets uit de pan en snijd ze in stukken en voeg ze weer toe aan de soep. Bestrooi met de rest van de gehakte koriander en serveer warm met stukjes tomaten en avocado.

# EET SMAKELIJK!

Lievelingsgerechten van kinderen uit Colombia

# *¡BUEN PROVECHO!*

