

Receptenbundel Culinair Solidair 2019

Chiles Rellenos (Gevulde paprika's)

Ingrediënten

- 1 dozijn paprika's (groen en rood)
- 1/5 kilo rundsvlees (kookvlees)
- 1 kleine paprika
- 3 middelgrote wortels
- 1/5 kg aardappels
- 250 g sperzieboontjes
- 5 tomaten
- 3 teentjes look
- 3 eieren
- 3 middelgrote uien
- 1 koffielepel gemalen peper
- Laurierblaadjes
- Zout



Bereiding

1. Kook het vlees met zout, 1 ui, 1 teentje look en 2 tomaten. Wanneer het vlees zacht is, malen in de foodprocessor of heel fijn snijden en met de mixer malen.
2. Schil de wortels, de aardappelen en 1 ui. Maak de boontjes schoon. Hak alles in kleine stukjes en kook met een beetje zout.
3. Mix drie tomaten zonder schil, 2 teentjes look, 1 kleine paprika en 1 ui. Bak alles in olie met de laurierblaadjes, groentebouillon, zout en peper. Voeg de groenten en het vlees toe en laat 3 minuten meebakken onder voortdurend roeren.
4. Rooster de paprika's en plaats ze in een grote schaal. Maak een kleine opening en verwijder de zaadjes.
5. Vul elke paprika met de vulling, sluit ze en haal ze door het geklopte ei waar een beetje zout aan toegevoegd is.
6. Bak ze in voldoende olie op laag vuur, leg ze op keukenpapier om het overbodige vet weg te nemen.
7. Opdienen met guacamole, sla met gekookte rode bietjes en met chirmolsaus (zie verder).

Chirmolsaus – Niet pikant

Ingrediënten

- Tomaten
- Uien
- Koriander
- Zout

Bereiding

Kook de tomaten en verwijder de schil. Hak fijn en meng met zout, gebakken ui en fijn gesnipperde koriander. Voeg water toe indien nodig.

Guatemalteekse wrap

Ingrediënten

- Maïs- of tarwetortilla's
- Bonenpasta (zie verder)
- Guacamole
- Goed smeltende kaas
- Fijngesneden tomaat
- Pico de gallo (zie verder)

Bereiding

Bestrijk de tortilla met bonenpasta en bedek met plakjes kaas. Verwarm zachtjes in de pan tot de kaas begint te smelten. Haal uit de pan, bedek de helft met een dikke laag guacamole en tomaat. Vouw dicht en serveer met pico gallo (voor de liefhebbers).

Bonendip

Lekker bij taco's en eieren.

Bereiding

De basis

Kook 500 gram droge witte bonen (eerst 12 uur laten weken). Je krijgt dan ongeveer 1100 gram gekookte bonen. Pureer de bonen (voeg zo nodig kookvocht toe) en voeg 1 koffielepel zout, 1 gestoofde ui en 1 gestoofde knoflookteen toe.

Een smaakvolle dip

- In groen: voeg aan de basis 3 eetlepels droge peterselie (6 verse) en 21 knoflookteentjes toe.
- In rood: voeg aan de basis 200gr tomatenconcentraat + 1 koffielepel tabasco +1 theelepel zout.
- In wit: voeg aan de basis 1 eetlepel komijn + 2 eetlepels citroensap.
- Met spikkels: voeg aan de basis 1 eetlepel geoosterde en gerookte kruiden.

Pico de gallo (Hananbek) – Pikant

Lekker bij guacamole, taco's, eieren, bonenpasta.

Ingrediënten

- Tomaten
- Uien
- Verse groene chilipepers
- Koriander
- Zout

Bereiding

Snij de rauwe tomaten zonder pel, de ui, de koriander en de chilipepers heel fijn. Meng met een beetje water. Voeg zout toe naar smaak.

Pepian

Ingrediënten

- Kip voor 4 personen
- 500 gram tomaten
- 1 rode paprika
- Miltomaten (Kleine groene tomaten – optioneel)
- 1 ei
- 1 rode chilipeper (of chile uit blik)
- 125 gram pompoenpitten
- Look en peper naar smaak
- Verse basilicum
- Maïzena

Bereiding

Tomaten, ui, groene tomaatjes, paprika, look en pompoenpitten roosteren, nadien 10 minuten koken in water en tenslotte mixen. Indien je verse chile gebruikt, deze mee roosteren en mixen. Chile uit blik enkel mee mixen.

De kip bakken, de gemixte kruiden en specerijen toevoegen, eventueel nog wat extra water, peper en zout, verse basilicum, laten sudderen tot de kip klaar is, en saus indikken met maïzena. Deze moet redelijk dik zijn. Eten met maïstortilla's en met rijst.

Horchata

Ingrediënten

- 250 gram witte rijst
- 75 gram pompoenpitten
- 75 gram sesamzaad
- ½ liter melk
- 75 gram gepelde amandelen
- Kaneelpoeder
- Suiker naar smaak
- Water



Bereiding

1. Laat de rijst een nacht weken. De volgende dag fijn malen.
2. Het sesamzaad en de pompoenpitten lichtjes roosteren.
3. Mixen met een beetje water en zeven met een doek.
4. De amandelen laten weken in warm water en mixen.
5. Een beetje water koken met kaneel en suiker. Laten afkoelen.
6. Alles mengen met koude melk en eventueel aanlengen met koud water.
7. Opdienen met ijsblokjes en kaneelpoeder.

Atol de elote (Maïsdrank)

Ingrediënten (6tassen)

- 3 maïskolven
- 2 tassen volle melk (of vervangingsproduct)
- 2 koppen water
- Kaneelpoeder
- ½ tas (riet)suiker
- Snuifje zout



Bereiding

1. De graantjes mixen in blender met een $\frac{3}{4}$ tas water.
2. De rest van de ingrediënten (behalve zout) toevoegen en 20 minuten laten koken op zacht vuur onder voortdurend roeren.
3. Zout toevoegen en nog 10 minuten zachtjes laten doorkoken en roeren.
4. Opdienen met kaneelpoeder.