

RECEPT UIT GUATEMALA

Voor: kinderen vanaf 2 jaar

Bereidingstijd: 40 minuten



Hier gaat een wereld aan nieuwe smaken open! Verse kruiden, zoals koriander en munt laten je kindje kennis maken met een breder palet aan smaken. De limoen maakt het lekker fris! Een gezond én smaakvol recept.



INGREDIËNTEN voor 8 kinderopporties

150 gram rijst

1 1/2 ui

5 tomaten

1 rode paprika

1 teentje knoflook

**Blikje zwarte bonen,
afgespoeld en uitgelekt**

Klein blikje maïs, uitgelekt

Sap van 1 limoen

Handvol koriander

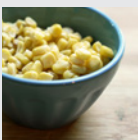
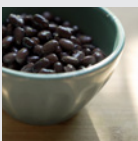
Handvol muntblad

Snufje paprikapoeder

Peper en zout

Optioneel:

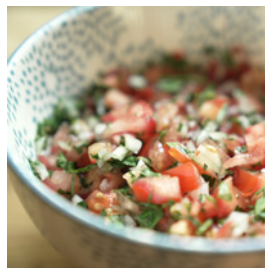
stukje rode chilipeper



Groenterijst met zwarte bonen en tomatensalsa

BEREIDING

Snij de ui en knoflookteen fijn en de paprika in kleine blokjes. Doe olie in de pan en fruit de ui en knoflook ongeveer 5 minuten tot de ui zacht en glazig is. Voeg de paprika toe en bak het geheel nog eens 5 minuten. Snij de tomaat in kleine blokjes en voeg ze toe. Bak 5 minuten mee. Voeg de rijst toe aan de pan en roer zachtjes door. Voeg het paprikapoeder en zout en peper naar smaak toe. Voeg daarna 350 ml water toe. Zet het deksel op de pan en laat zachtjes pruttelen tot de rijst gaar is. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Houd het wel in de gaten en roer af en toe. Als het tussentijds droog kookt, voeg nog wat water toe. Als de rijst gaar is, voeg de uitgelekte bonen en maïs toe en warm even mee. Serveer op een bord. Snij de koriander fijn en strooi losjes over het gerecht. Serveer de salsa apart.



Tomatensalsa

BEREIDING

Maak de salsa als de rijst kookt. Hak de tomaten en de ui heel fijn. Doe samen in een kom. Knijp sap van 1 limoen uit in de kom. Snij de munt en koriander fijn en voeg toe. Houd je kind van pittig, voeg een klein stukje fijngesneden rode peper toe. Roer door en zet apart.