



ONTDEK CULINAIR COSTA RICA IN EIGEN KEUKEN

Van Gallo Pinto tot Ceviche – deze gerechten maak je eenvoudig zelf

Amsterdam, 31 maart 2020 – Costa Rica, het land van bijzondere natuur, overvloed aan dieren, vriendelijke bevolking en prachtige stranden. Maar ook op culinair gebied heeft het Midden-Amerikaanse land meer dan genoeg te bieden. Ondanks dat Costa Rica hier misschien niet bekend om staat, is er genoeg variatie aan heerlijke, gezonde gerechten die ook nog eens gemakkelijk klaar te maken zijn. Met wat extra tijd thuis, komt ook extra tijd en liefde voor een voedzame maaltijd. Daag jezelf uit en probeer eens een gerecht uit de Costa Ricaanse keuken. Van Gallo Pinto tot Ceviche, wat staat er vanavond op het menu?

Gallo Pinto

Dit populaire gerecht staat bij menig Costa Ricaan op de ontbijttafel en is perfect voor een uitgebreid en hartig ontbijt. Gallo Pinto bestaat uit een combinatie van rijst, bonen, eieren, gefrituurde bakbanaan en tortillas – ideaal om te maken van restjes van de avond ervoor. Of je nu kiest voor roerei, spiegelei of een omelet, dit gerecht zorgt voor een goede start van de dag.

[*Video recept Gallo Pinto*](#)



Picadillo de Papa

Picadillo de Papa is een traditioneel Costa Ricaans lunchgerecht waarbij het laatste woord, in dit geval papa, verwijst naar het hoofdingrediënt, aardappel. Naast aardappel heb je voor deze variant onder andere ui, knoflook, gehakt en veel kruiden nodig. Heerlijk om bovenop een tortilla te serveren, maar deze kan je ook vervangen door rijst. Een bijzonder kruid dat je aan dit gerecht kunt toevoegen

is achiote. Naast smaak geeft achiote, dat oorspronkelijk uit de tropische gedeelten van Amerika komt, gerechten de typische gele kleur.

[Video recept Picadillo de Papa](#)

Ceviche

Deze frisse visschotel is ideaal voor een lichte snack of als bijgerecht. Ceviche bevat maar weinig ingrediënten om op deze manier de smaken uit het gerecht optimaal naar voren te laten komen. Als hoofdingrediënt gebruik je jouw favoriete witvis en meng je deze met citroensap, koriander, ui en pepers. Zet het mengsel vervolgens een half uur in de koelkast en serveer met bijvoorbeeld crackers of salade. De zomer op tafel zetten was nog nooit zo makkelijk!

[Video recept Ceviche](#)



Chifrijo

Chifrijo is een gelaagd gerecht en bestaat uit bonen, rijst, varkensvlees avocado en tomaat. Perfect voor een avondmaal maar ook om 's avonds als snack te serveren op de bank met tortillachips. Serveer het gerecht met zelfgemaakte Pico de Gallo, een mengsel van kleingesneden tomaat, ui, koriander, eventueel wat chilipeper en citroen. Costa Ricanen zijn dol op dit gerecht en de laatste jaren wordt het ook steeds populairder buiten Costa Rica.

[Video recept Chifrijo](#)

Arroz con leche

Deze traditionele rijstpap is een favoriet op de dessertkaart in Costa Ricaanse restaurants, maar maak je ook eenvoudig thuis. Rijst is een belangrijk ingrediënt in de Costa Ricaanse keuken, ook in dit dessert vind je het terug samen met kaneel, kruidnagel en melk. De bereiding is vrij simpel. Doe alle ingrediënten in een pan, kook tot de rijst zacht is en voeg vervolgens nog wat gecondenseerde melk

en citroenschil toe. Laat dit geheel koken en serveer met wat kaneelpoeder. Een perfecte afsluiter van de dag!

Video recept Arroz con Leche

Over Costa Rica

Gelegen tussen de Stille Oceaan en de Caraïbische Zee, in het hart van Midden-Amerika, biedt Costa Rica bezoekers een overvloed aan unieke dieren, landschappen en klimaten. Een reis naar dit Midden-Amerikaanse land is allesbehalve gewoon. Het land beschermt trots ongeveer vijf procent van de biodiversiteit in de wereld en is een wereldleider geworden in duurzaamheid. Bezoekers van Costa Rica genieten van een goed georganiseerde toeristische infrastructuur met een breed scala aan activiteiten en accommodaties. Zie voor meer informatie www.visitcostarica.com.

Over Costa Rica Tourism Board (ICT)

Het Costa Rica Tourism Board (ICT), opgericht in 1955 door de overheid, is samen met haar partners in de privésector verantwoordelijk voor het reguleren en promoten van Costa Rica's uitgebreide toeristische aanbod.



Noot voor de redactie

Korte video's met de recepten download je hier: <https://we.tl/t-stfMSqjWOt>

Voor meer informatie en hoge resolutie beeldmateriaal kunt u contact opnemen met:

USP Marketing PR

Contact	Marloes van den Boogaard
Telefoon	020 - 42 32 882
Email	costarica@usp.nl