

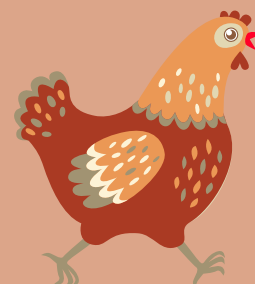
De Kinderkrant over:

Lekker smullen

Ma Ying houdt wel van geurige soep met kippenklauwen. Vind jij dat ook lekker?



Gebakken banaan, gebakken rijst, gebakken appeltaart. Het is allemaal om van te smullen. Nu je misschien vaker binnen bent in de herfst, kun je in de keuken aan de slag. Kijk maar snel naar het recept op de volgende pagina. Eet smakelijk!





ECUADOR

Gezellig koken!

Geschreven door **Marja Korpel**

Het wordt herfst in Nederland. Wat kun je doen als het koud en nat is buiten? Iets lekkers maken!

In Ecuador groeien veel bananen in allerlei soorten en maten. De mensen eten vaak bananen. Rijp of onrijp, als ontbijt, in de soep of als een ovengerecht. Ik heb voor jou een heerlijk recept wat makkelijk te maken is. Het is een echt Ecuadoraans gerecht, wat door heel veel mensen 's morgens als ontbijt gegeten wordt, maar je kunt het ook op een ander tijdstip eten.

RECEPT BOLON DE VERDE

(bal van groene bakbanaan)

Ingrediënten

- 4 groene(!) bakbananen
- ½ kopje plantaardige olie
- zout
- 2 eetlepels boter
- 4 ons spekjes en/of blokjes kaas
- 4 gebakken eieren
- tomaat

Wat moet je doen?

1. Schil en snijd de bakbananen in stukken. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de stukjes bakbanaan tot ze zachter zijn en van kleur veranderen. Laat ze niet hard worden.
2. Schep de bakbananen uit de pan in een kom. Stamp de bakbananen plat met

een pureestamper totdat er een dikke puree ontstaat. Breng op smaak met zout.

3. Voeg de spekjes of blokjes kaas en eventueel wat boter toe. Kneed met je handen en vorm ballen (iets kleiner dan tennisballen). Verhit de olie opnieuw in de koekenpan en bak elke bal, waarbij je ze regelmatig rolt, tot ze goudbruin zijn.

4. Serveer naast de 'bolon' gebakken eieren en schijfjes tomaat.

Eet smakelijk!



EET SMAKELIJK!

Geurige soep

Geschreven door een **werker uit Oost-Azië**

Hoi, ik heet Ma Ying en ik houd van lekker eten! Wij eten veel rijst, soms drie keer per dag. Jullie eten vaak brood, maar dat doen wij niet. Brood vult je maag niet. Gestoomd brood erbij, dat kan wel. In mijn land vinden we het heel gezond om drie keer per dag warm te eten. Het is natuurlijk niet alleen rijst. We roerbakken in een wok wat groente, soms met vlees. Dan scheppen we de groente op platte borden en zetten die in het midden van de tafel. Iedereen heeft een eigen

schaaltje rijst voor zich en eet dan keurig met stokjes. Soms eten we uit één pan en koken we een geurige soep: rauw vlees, kippenkoppen en kippenklauwen, kwarteleitjes, verschillende groenten en lotus (wortel van de heilige lotus, een waterplant met roze bloemen). Als het gaar is, vist iedereen in de pan met stokjes. Héérlijk eten! Wil jij het ook proberen?

Groetjes Ma Ying



CAMBODJA

Baajtja

Geschreven door familie Heres



In Cambodja eten de mensen veel rijst, wel drie keer op een dag. Vaak blijft er wat rijst over. Die rijst wordt niet weggegooid, maar bewaard om er later 'gebakken rijst' van te maken. De mensen noemen dat 'baajtja'. Ze eten het vaak met vlees (kippen-, varkens- of rundvlees), ei en verschillende soorten groenten. De Cambodjanen vinden het lekker en het is heel makkelijk te maken. Wij vinden gebakken rijst ook lekker. Als we niet thuis eten, bestellen we meestal baajtja. Soms proberen we iets nieuws maar dan is het een beetje spannend wat je krijgt.

Cambodjanen vinden het belangrijk om met familie en vrienden samen te eten. Ze zitten aan tafel of

met elkaar op de grond. Weet je wie er weleens langs komen onder of na het eten? Honden en katten. In de Bijbel kun je ook lezen over honden die de gevallen stukjes en restjes opeten. Weet jij welk bijbelverhaal dat is?



◀ **Joah** eet gebakken rijst.

PUZZEL

10 Verschillen

Kun jij de 10 verschillen vinden?



