

IN JE PYJAMA

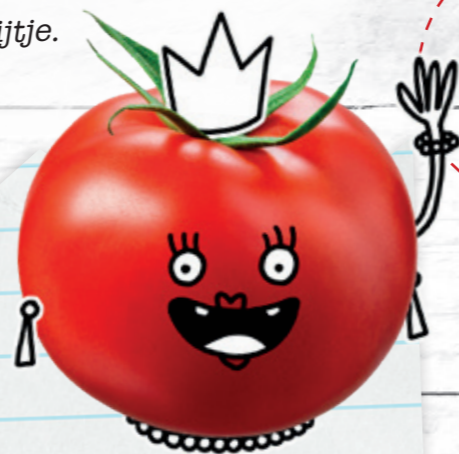
Ontbijtjes

Een lekker bordje gezond fruit, zoals mensen in Brazilië weleens eten. Een hartig pannetje vol groenten en eieren, afkomstig uit het Middellandse Zeegebied. Of een ouderwetse snee brood met zoet beleg, zoals je het thuis al vaak hebt gegeten.

Waar ook ter wereld: er gaat niets boven een heerlijk ontbijtje.

CHALLENGE

Elk van deze feitjes heeft iets te maken met een recept uit dit hoofdstuk. Kun jij ontdekken welk?



SIERTOMAAT

De tomaat werd in Europa geïntroduceerd door ontdekkingsreizigers die in Mexico waren geweest. Toch werd de tomatenplant hier lang alleen als sierplant geteeld ... het duurde jaren en jaren en jaren voordat we doorhadden dat je de vruchten ook kon eten.

VAN GROOT NAAR KLEIN

Açaibessen zijn redelijk klein: ze zijn ongeveer 2,5 centimeter in doorsnee. Maar de boom waar ze aan groeien, is juist heel groot. De pinapalm (ook wel 'podosiri' of 'palissadepalm' genoemd) kan wel 30 meter hoog worden!

LEKKERE BOOMSCHORS

Kaneel wordt gemaakt van de schors van een kaneelboom. Die groeit alleen in warme gebieden. Het binnenste van de schors rolt zichzelf op tot een stokje, en wordt dan gedroogd. Daarna kun je het gebruiken als smaakmaker in gerechten. Wil je een zoete en pittige smaak toevoegen? Dan is kaneel jouw beste vriend.

PAPRIKATAAL

Het woord 'paprika' kent een lange geschiedenis. Wij kennen het waarschijnlijk van het Duitse en Hongaarse 'paprika', wat komt van het Servische begrip 'pàprika'. Pàprika is een verkleinwoord van 'pàpar' en dat is dan weer afgeleid van het Griekse woord 'péperi'.

EETFEEST

In Zweden zijn kanelbullar heel populair. Sterker nog: het broodje met boter-kaneelvulling heeft zelfs een eigen feestdag. In Zweden is 4 oktober officieel Kanelbullens dag.

GISTSPECIALIST

In sommige recepten wordt gist gebruikt. Bijvoorbeeld in brood, gebakjes of in de kanelbullar op pagina 24. Door gist gaat deeg of beslag rijzen. Hierbij komt er koolzuurgas vrij, en deze kleine luchtbelletjes zorgen ervoor dat het deeg of beslag groter en luchtiger wordt. De smaak van het deeg wordt er ook lekkerder van.

DROOGDRUIF

Wist je dat rozijnen eigenlijk gewoon gedroogde druiven zijn?

KOKOSNOOT MET ZWEMDIPLOMA

Kokosnoten groeien aan kokospalmen (de bekende palmbomen) in warme landen. Bijvoorbeeld in Indonesië, de Filipijnen, India, Sri Lanka en Brazilië. Vaak staan die palmen aan het water. Maar dat is geen probleem. Als de kokosnoten in het water vallen, blijven ze namelijk drijven. Dit komt door hun waterdichte jasje en de lucht die erin zit. Probeer het thuis maar eens!



2. Shakshuka

uit Tunesië

تان وكم: **Dat is Arabisch voor 'ingrediënten'!**

- 400 gram tomatenblokjes
- halve rode paprika
- halve gele paprika
- 4 middelgrote eieren
- 1 kleine rode ui
- 80 gram feta
- 2 theelepels komijnpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 3 takjes peterselie
- beetje citroenrasp
- scheutje olijfolie
- snufje peper

Dit moet je doen:

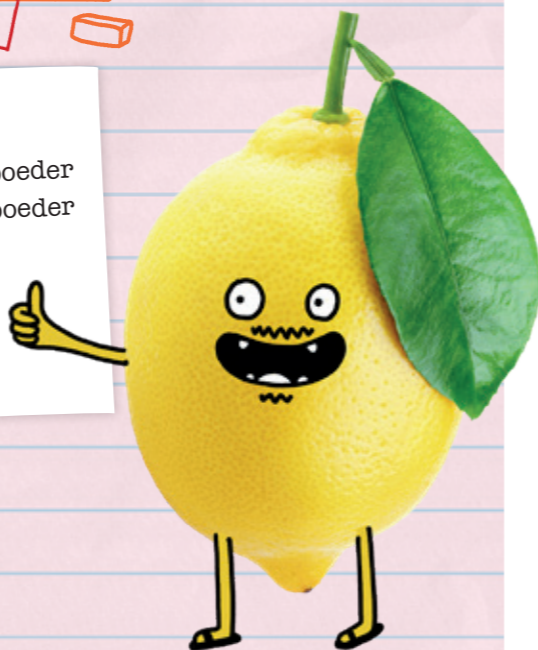
voor 4 personen / 25 min. / gemiddeld

- ① Was de paprika's. Snijd ze doormidden, verwijder de zaden en de witte stukjes, en snijd de rest in reepjes van een halve centimeter dik.
- ② Schil de rode ui en snijd hem doormidden. Daarna snijd je beide helften nog eens doormidden. En dan nog een keer.
- ③ Zet een koekenpan met wat olijfolie op een halfhoog vuur. Bak de rode ui en de paprika zo'n 3 tot 4 minuten, tot ze zacht zijn.
- ④ Voeg de tomaten en het komijnpoeder toe, hussel goed door en laat alles zo'n 10 minuten koken tot een dikke saus. Proef voorzichtig of er wat peper bij mag.

- ⑤ Maak vier kuiltjes in de saus en breek daar de eieren in. Zet het vuur laag en laat het eiwit in ongeveer 2 minuten stollen. Dat betekent: wachten tot het eiwit niet meer vloeibaar is. Probeer het eigeel niet stuk te maken. Doe dan het deksel op de pan en laat alles nog 2 minuten pruttelen.

- ⑥ Verkruimel de feta over het gerecht, strooi ook de peterselie, het paprikapoeder en de citroenrasp erover. Zet de pan op tafel ... en aanvallen!

Tip:
Shakshuka eet je door een stukje brood in de pan te dippen. Oftewel: je mag met je handen eten!



GEMIDDELD



Tip:
Lekker met pitabrood, Turks brood, platbrood ... of gewoon brood-brood.