Soepen / Dominicaanse Republiek

Dominicaanse sancocho



Een dikke soep van verschillende soorten vlees en wortelgroenten. Feestelijk eten, gekookt voor een menigte.

Tijd 165 min **Personen** 8

Dit heb je nodig.

- ☐ 600 g Rundvlees met bot
- ☐ 600 g Kip
- ☐ 400 g Yautía of taro
- ☐ 2 stuks Groene bakbanaan
- ☐ 2 stuks uien
- ☐ 40 g Koriander
- ☐ 1 eetl gedroogde oregano
- ☐ 60 ml Plantaardige olie
- ☐ 500 g Varkensvlees
- ☐ 500 g Cassave
- ☐ 400 g Zoete aardappel
- ☐ 2 stuks maïskolven
- ☐ 2 stuks Paprika's
- ☐ 8 teentjes knoflook
- ☐ 3 stuks limoenen
- ☐ Zout en peper — naar wens

Zo maak je het.

01 Marineer al het vlees in limoensap, geperste knoflook, oregano, zout en peper gedurende een uur.

02 Bak het vlees in porties bruin in een grote pan.

03 Voeg de ui en de paprika toe, bedek met drie liter water en laat een uur sudderen.

04 Voeg de cassave en yautía in grote stukken toe en kook twintig minuten.

05 Voeg de zoete aardappel, bakbanaan en maïs toe en kook nog twintig minuten.

06 Pureer een paar stukjes cassave in de pan, zodat de soep dikker wordt.

07 Roer de koriander erdoor, controleer het zout en serveer met witte rijst en avocado.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: Daguerreroa / CC BY-SA 4.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / sancocho-dominicano