**Het Honduraanse eten**

Honduras heeft een typische dagelijkse keuken die bonen, rijst en tortillas bevat. De meeste inwoners van Honduras staan zeer vroeg op en nemen als ontbijt een ‘baliada’, die bestaat uit een grote tortilla met veel bloem en geserveerd wordt met gefrituurde bonen en een speciale crème saus. In Honduras eet men een "pastelito" voor de lunch. Pastelitos bestaan uit een met bloem of maïs gevulde tortilla en rundvlees of kip, evenals aardappelen en verschillende kruiden. Ze zijn in tweeën, worden gevouwen en vervolgens diep gebakken. Diner tijd voor arbeiders kan bestaan uit één of ander type van vlees, zoals kip, varkensvlees of rundvlees. Er is altijd rijst, en in veel gevallen, puree van aardappelen of frietjes. Ja, twee keer zetmeel bij elke maaltijd, vergezeld door een klein assortiment van sla, ui en tomaat met een meestal azijn en specerijen dressing, of de dressing kan bestaan uit een mengsel van ketchup en mayo, die is vergelijkbaar in smaak met duizend eiland salade dressing. Tortilla's en bonen zijn natuurlijk ook een must. Een bijzondere opmerking over Honduras voedsel; ze zijn niet normaal pittige heet, hoewel veel mensen graag 'hete saus' overal alles. Het land is overwegend katholieke, er zijn dagen dat rood vlees uit het menu wordt geschrapt.

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |