

Mat för mig i Costa Rica

2022-11-27

Frukosten på hotellet är tyvärr inte buffé. Jag får välja en matsak och drycker. Lyckligtvis finns Costa Ricas nationalrätt *Gallo Pinto* som ett val. Till vänster GP = kryddat ris och svarta bönor. Till höger rikligt med ägg (bra!). Och uppifrån och ner: ostbit, korvsnutt, rostat bröd, banan.



1. Gallo Pinto till frukost på hotellet

Lunch äter jag ute. På stället nedan två gånger. Drivs av kineser, men ej kinamat. God engelska. Bra när maten vägs, det förhindrar matmissbruk.



2. Skylt på liten bufférestaurang nära hotellet.



3. Skylt på samma restaurang. Jag älskar de exemplariskt (autist-)tydliga instruktionerna: "Välj Väg Betala", och den rena saklighetenen i: "Vi är det enklaste sättet att lösa ditt lunchande"



4. Buffé-ihopval från samma ställe. Nere i bild en grillad bit fläskkarré delvis dold under sallad. Till höger uppe en kryddstark mangosallad. Lite över mitten en god grönsaksbulle. Kycklingben. 75 kronor inklusive tamarinddryck och banan.



5. Typisk lunchställe för staden på sitt sätt.



6. Kvällsmål blir lätt flingor o mjölk på rummet.

Mat i affärer här i San Josés turistkvarter är inte mycket billigare än i Sverige för några år sedan.