Ontbijt / Costa Rica

Gallo pinto



Rijst van gisteren gebakken met zwarte bonen en Salsa Lizano. Het Costa Ricaanse ontbijt, elke dag.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 600 g Gekookte rijst – een dag oud, koud
- ☐ 400 g Zwarte bonen — gekookt, met vloeistof
- ☐ 1 stuk ui
- ☐ 1 stuk Paprika
- ☐ 3 teentjes knoflook
- ☐ 3 eetlepels Salsa Lizano
- ☐ 30 g Koriander
- ☐ 40 ml Plantaardige olie
- ☐ 4 stuks eieren — om te serveren
- ☐ 2 stuks bakbananen — om te serveren
- ☐ Zout en peper — naar wens

Zo maak je het.

01 Fruit de fijngesneden ui, paprika en knoflook in olie tot ze zacht zijn, vijf minuten.

02 Voeg de bonen toe met een pollepel vloeistof en verwarm ze drie minuten.

03 Voeg de koude rijst toe en roer, waarbij je de klontjes met een spatel losmaakt.

04 Voeg de Salsa Lizano toe, breng op smaak en bak op middelhoog vuur gedurende zeven minuten, af en toe roerend.

05 Roer de gehakte koriander erdoor en haal het van het vuur.

06 Serveer met spiegeleieren, bakbanaan en eventueel zure room of verse kaas.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: C T Johansson / CC BY 3.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / gallo-pinto