Hoofdgerechten / Venezuela

Pabellón criollo



Een bord in vier delen: gesnipperd gestoofd rundvlees, zwarte bonen, witte rijst en gebakken bakbanaan.

Tijd 180 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 800 g Rundvleesflank
- ☐ 350 g Langkorrelige rijst
- ☐ 2 stuks ui
- ☐ 5 teentjes knoflook
- ☐ 1 theelepel Gemalen komijn
- ☐ Zout en peper — naar wens
- ☐ 350 g Zwarte bonen – een nacht geweekt
- ☐ 2 stuks bakbanaan - rijp, met zwarte schil
- ☐ 2 stuks Paprika
- ☐ 400 g Tomaten
- ☐ 80 ml Plantaardige olie

Zo maak je het.

01 Kook de bonen met de helft van de ui en wat knoflook tot ze zacht zijn, in een uur tot negentig minuten. Zout op het einde.

02 Laat het rundvlees in zijn geheel een uur en twintig minuten in gezouten water sudderen. Til het eruit en laat het voldoende afkoelen om het te hanteren.

03 Trek het vlees in draden langs de draad. Over de korrel heen versnippert het in kruimels.

04 Fruit de resterende ui, paprika en knoflook, voeg de tomaten en komijn toe, daarna het vlees en laat twintig minuten koken met een pollepel bouillon.

05 Kook de rijst los, zonder boter of kruiden; hier is het het neutrale deel.

06 Snijd de bakbanaan diagonaal in en bak op middelhoog vuur tot hij aan beide kanten karamel is.

07 Bouw het bord op in sectoren: rijst, bonen, vlees en bakbanaan naast elkaar, ongemengd.

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