Hoofdgerechten / Panama

Panamese ropa vieja



Gesnipperd rundvlees in tomatensaus met olijven en kappertjes, op Panamese stijl – droger dan de Cubaanse.

Tijd 145 min **Personen** 5

Dit heb je nodig.

- ☐ 900 g Rundvleesflank
- ☐ 2 stuks uien
- ☐ 2 stuks Paprika's
- ☐ 500 g Tomaten
- ☐ 2 eetlepels Tomatenpuree
- ☐ 6 teentjes knoflook
- ☐ 80 g Groene olijven
- ☐ 2 eetlepels kappertjes
- ☐ 1 theelepel Gemalen komijn
- ☐ 1 theelepel oregano
- ☐ 30 g Culantro of koriander
- ☐ 60 ml Plantaardige olie
- ☐ 350 g Rijst — om te serveren
- ☐ Zout en peper — naar wens

Zo maak je het.

01 Laat het rundvlees in zijn geheel anderhalf uur sudderen in gezouten water met laurier. Bewaar de bouillon.

02 Laat het vlees afkoelen en trek het in lange strengen langs de draad.

03 Fruit de ui, paprika en knoflook in olie tot ze zacht zijn, acht minuten.

04 Voeg de tomaten, tomatenpuree, komijn en oregano toe en kook tien minuten om in te dikken.

05 Voeg het vlees, de olijven en de kappertjes toe en laat twintig minuten sudderen, terwijl je lepel voor lepel de bouillon toevoegt.

06 Verwijder overtollige vloeistof onbedekt; de saus moet de strengen bedekken.

07 Bestrooi met culantro en serveer met rijst en gebakken bakbanaan.

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