



Pabellón criollo

Het nationale gerecht van Venezuela: draadjesvlees van rund naast zwarte bonen, witte rijst en gebakken zoete banaan. Een kleurrijk bord vol contrasten.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	120'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 600 gr rundsklapstuk of sukadelap
- 2 uien, gesnipperd
- 1 rode paprika, in reepjes
- 3 teentjes look
- 3 rijpe tomaten, in stukjes
- 1 tl komijnpoeder
- 2 laurierblaadjes
- 400 gr zwarte bonen uit blik, uitgelekt
- 300 gr witte rijst

2 rijpe bakbananen (platano maduro)

3 el zonnebloemolie

Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Kook het rundvlees met een halve ui, een laurierblad en wat zout in ruim water gedurende ongeveer 1,5 uur tot het zo mals is dat het uit elkaar valt; bewaar wat kookvocht.
2. Trek het gare vlees met twee vorken in dunne draadjes uit elkaar.
3. Fruit de gesnipperde ui, look en paprika in wat olie tot ze zacht zijn, voeg de tomaten, komijn en het overige laurierblad toe en laat inkoken tot een saus.
4. Meng het draadjesvlees door de saus met een scheutje kookvocht en laat alles nog 15 minuten smoren; breng op smaak met zout en peper.
5. Kook ondertussen de witte rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Warm de zwarte bonen op en breng ze op smaak met een snuf komijn en zout.
7. Snijd de bakbananen in de lengte of in schuine plakken en bak ze in olie tot ze goudbruin en zoet gekarameliseerd zijn.
8. Schik op elk bord een portie draadjesvlees, zwarte bonen, witte rijst en gebakken banaan mooi naast elkaar.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)