



Colombiaanse bandeja paisa

Een royaal Colombiaans bord met rode bonen, rijst, gebakken vlees, spek, ei, banaan en avocado. Stevige plattelandskost van de Andes.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	35'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 300 gr rode bonen uit blik
- 300 gr rijst
- 400 gr rundsgehakt
- 150 gr spek
- 4 stuks chorizoworst
- 4 stuks ei
- 2 stuks rijpe banaan
- 2 stuks avocado
- 1 ui

2 tomaten
2 teentjes look
1 theelepel komijnpoeder
zonnebloemolie
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Kook de rijst gaar en houd warm.
- 2.** Stoof de fijngesneden ui, look en tomaat kort aan, voeg de bonen met wat kookvocht en komijn toe en laat 15 minuten pruttelen tot een smeùige stoof.
- 3.** Bak het gehakt kruimelig met zout, peper en wat komijn.
- 4.** Bak het spek en de chorizo krokant in een aparte pan.
- 5.** Snijd de banaan in de lengte en bak ze goudbruin en zoet.
- 6.** Bak per persoon een spiegelei.
- 7.** Verdeel over elk bord rijst, bonen, gehakt, spek, chorizo, gebakken banaan, een spiegelei en plakjes avocado.

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