



## Boodschappenlijst

Pabellón criollo

Voor 4 personen

- |                                                                                           |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 600 gr rundsklapstuk of sukadelap                                | <input type="checkbox"/> 3 laurierblaadjes, verdeeld                         |
| <input type="checkbox"/> 1,5 ui, gesnipperd (helft voor het kookvocht, rest voor de saus) | <input type="checkbox"/> 400 gr zwarte bonen uit blik, uitgelekt en gespoeld |
| <input type="checkbox"/> 1 rode paprika, in reepjes                                       | <input type="checkbox"/> 300 gr witte rijst                                  |
| <input type="checkbox"/> 3 teentjes knoflook, fijngehakt                                  | <input type="checkbox"/> 2 rijpe bakbananen (plátano maduro)                 |
| <input type="checkbox"/> 3 rijpe tomaten, in stukjes                                      | <input type="checkbox"/> 4 el zonnebloemolie, verdeeld                       |
| <input type="checkbox"/> 1,5 tl komijnpoeder, verdeeld                                    | <input type="checkbox"/> Zout en peper naar smaak                            |

Boodschappenlijst van **kookpot.be** · wereldwijd de meest uitgebreide receptensite