



Pabellón criollo

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

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	120'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

600 gr rundsklapstuk of sukadelap
1,5 ui, gesnipperd (helft voor het kookvocht, rest voor de saus)
1 rode paprika, in reepjes
3 teentjes knoflook, fijngehakt
3 rijpe tomaten, in stukjes
1,5 tl komijnpoeder, verdeeld
3 laurierblaadjes, verdeeld
400 gr zwarte bonen uit blik, uitgelekt en gespoeld
300 gr witte rijst

2 rijpe bakbananen (plátano maduro)

4 el zonnebloemolie, verdeeld

Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Leg het rundvlees in een ruime pot en overgiet met koud water. Voeg de halve ui, 1 laurierblad en een flinke snuf zout toe. Breng aan de kook, schuim af en laat het vlees op een zacht vuur ongeveer 90 minuten sudderen tot het botergaar is en gemakkelijk uit elkaar valt. Haal het vlees uit de pot en bewaar 200 ml kookvocht. Laat het vlees lichtjes afkoelen en trek het met twee vorken in dunne draadjes.
- 2.** Verhit 2 el olie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de gesnipperde ui, knoflook en paprika ongeveer 5 minuten tot ze zacht en glazig zijn. Voeg de tomaten, 1 tl komijn en de overige 2 laurierblaadjes toe. Laat de saus op een zacht vuur 10 minuten inkoken tot ze gebonden is.
- 3.** Voeg het draadjesvlees en het bewaarde kookvocht toe aan de saus. Roer goed en laat alles nog 15 minuten zachtjes smoren. Breng op smaak met zout en peper.
- 4.** Kook ondertussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 5.** Warm de zwarte bonen op in een kleine steelpan met een scheutje water. Breng op smaak met de resterende 0,5 tl komijn en zout.
- 6.** Snijd de bakbananen in schuine plakken van ongeveer 1 cm dik. Bak ze in de resterende 2 el olie op middelhoog vuur, 2 tot 3 minuten per kant, tot ze goudbruin en gekarameliseerd zijn. Leg ze op keukenpapier.
- 7.** Schik op elk bord een portie draadjesvlees, zwarte bonen, witte rijst en gebakken banaan netjes naast elkaar en serveer meteen.

Tip

Kies bakbananen met een donkergele tot zwart gevlekte schil: hoe rijper, hoe zoeter en zachter ze worden bij het bakken. Onrijpe bananen zijn te stijf en te weinig zoet.

Lekker met

Een eenvoudige groene salade of rijpe avocado in plakjes passen goed naast dit gerecht.

Dranktip

Combineer dit gerecht met een gekoeld licht Latijns-Amerikaans bier of een frisse limonade met limoen en suikerriet.

Ontdek meer recepten op kookpot.be