



Boodschappenlijst

Pabellón criollo

Voor 4 porties

- 600 gr rundsklapstuk of sukadelap
- 1,5 ui, gesnipperd (helpt 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

Boodschappenlijst van [kookpot.be](https://www.kookpot.be) · wereldwijd de meest uitgebreide receptensite