



Boodschappenlijst

Pabellón criollo

Voor 4 personen

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