



Colombiaanse bandeja paisa

Een royaal Colombiaans bord met rode bonen, rijst, gebakken rundgehakt, spek, chorizo, spiegelei, gebakken banaan en avocado. Stevige, voedzame plattelandskost uit de Andesregio.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	40'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

300 gr rode kidneybonen uit blik, uitgelekt en gespoeld
300 gr langkorrelige rijst
400 gr rundgehakt
150 gr gerookt spek, in reepjes
4 chorizoworstjes
4 eieren
2 rijpe bananen
2 rijpe avocado's

1 ui, fijngesnipperd
2 rijpe tomaten, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngesnipperd
1 koffielepel komijnpoeder
zonnebloemolie
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

- 1.** Kook de rijst volgens de verpakking gaar in licht gezouten water. Houd warm onder een deksel.
- 2.** Verhit een scheut zonnebloemolie in een kookpot op middelhoog vuur. Stoof de ui en knoflook glazig, voeg de tomaten toe en laat 3 minuten meestoven.
- 3.** Voeg de uitgelekte bonen en het komijnpoeder toe. Roer goed door, giet er 100 ml water bij en laat de bonenprut op laag vuur 15 minuten pruttelen tot hij smeug is. Breng op smaak met zout en peper.
- 4.** Verhit een scheut olie in een koekenpan op hoog vuur. Bak het rundgehakt rul en goudbruin. Kruid met zout, peper en een snufje komijn. Houd warm.
- 5.** Bak in dezelfde of een tweede pan het spek krokant. Leg opzij en bak de chorizoworstjes in het vrijgekomen vet rondom goudbruin en gaar. Houd alles warm.
- 6.** Snijd de bananen overlans doormidden. Bak ze in een lichtjes geoliede pan op middelhoog vuur 2 tot 3 minuten per kant tot ze goudbruin en karamelliseerd zijn.
- 7.** Bak tot slot de spiegeleieren in een beetje olie op laag vuur gaar met een licht gestold dooier.
- 8.** Schil de avocado's, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes. Breng licht op smaak met zout.
- 9.** Verdeel over vier grote borden of dienbladen telkens een portie rijst, bonenprut, gehakt, spek, een chorizoworstje, gebakken banaan, een spiegelei en plakjes avocado. Serveer onmiddellijk.

Tip

Gebruik bij voorkeur rijpe bananen met donkere vlekken op de schil: die zijn zoeter en karamelliseren mooier in de pan. Vermijd harde, onrijpe exemplaren, want die blijven stug en smaakloos.

Lekker met

Serveer met een schijfje limoen om over de avocado te knijpen en eventueel wat verse koriander erover gestrooid.

Dranktip

Een Colombiaanse zwarte koffie, de zogenaamde tinto, is de klassieke begeleider. Wie liever iets fris drinkt, kiest voor een glas limonade van maracuja of passievrucht.

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