

Bandeja paisa (aus Kolumbien)

Bohnen:

250g Kidney Bohnen

über Nacht (mind. 12 Stunden) in Salzwasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und mit frischem Wasser die Bohnen bedecken. 1 Stunde kochen lassen.

1 Karotte

schälen, halbieren und nach 40 Minuten mit zu den Bohnen geben. Außerdem

1 Kochbanane

schälen in dünne Streifen schneiden und auch mit zu den Bohnen geben. Nach 1 Stunde die Karotte aus dem

Topf nehmen und zusammen mit einer Handvoll Bohnen und etwas von dem Kochwasser pürieren. Wieder unter die Bohnen mischen. Außerdem

4-5EL Hogao

unterrühren.

Powdered „meat“:

300g Soja-Granulat

noch etwas feiner pürieren und dann für 10 Minuten in heißer Brühe einweichen. Anschließend abtropfen und in etwas Öl anbraten.

heißer Brühe

Öl

4-5EL Hogao

untermischen und mit

Salz & Pfeffer

würzen.

Patacones:

2 Kochbananen

schälen und in etwa 5cm lange Stücke schneiden. Diese in Öl für 5 Minuten frittieren. Kurz auskühlen lassen und anschließend z.B zwischen 2 Brettern platt drücken.

Öl

Die Bananenfladen nochmals für etwa 5 Minuten knusprig frittieren und salzen.

150g Reis

roh in etwas Öl anbraten, anschließend mit Wasser aufgießen und 20 Minuten kochen.

Auf einem tiefen Teller Reis, Bohnen und „Fleisch“ nebeneinander anrichten. Dazu

Patacones

Arepitas

Hoago

und

1 Avocado

(in Viertel geschnitten) servieren.

Ergibt: 3-4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

Kochzeit: 1 Std 20 Minute

Brat-/Frittierzeit: ca. 30 Minuten

Einweichzeit: mind. 12 Stunden