



Hoofdgerecht Pabellon (6 pers.)

Ingrediënten

Stoofvlees

- 1 kilo stoofvlees
- 2 grote uien
- 3 teentjes knoflook
- 4 tomaten
- 4 lepels zonnebloemolie
- 3 zoete punt paprika's
- 1 groene paprika
- zout en peper naar smaak

Zwarte bonen

- 4 blikken zwarte bonen à 400 gr
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- snufje komijnzaad
- 250 gr. gerookte spekblokjes

Rijst

- 600 gr. witte Surinaamse rijst
- zout naar smaak

Gebakken banaan

- Scheut zonnebloemolie
- 3 bak bananen

Bereidingswijze

Stoofvlees

1. Kook het stoofvlees, samen met en halve ui, 1 teen knoflook en een snuf zout, in een pan met water (vlees moet onder water staan).
2. Na 20 minuten koken (in een snelkookpan, in een stoofpan moet het 2,5 à 3 uur) even kijken of het gaar is.
3. Laat het stoofvlees in het water afkoelen.
4. Maak van het stoofvlees draadjes en bewaar het kookvocht.
5. Snij de rest van de uien, paprika's, tomaten en knoflook klein.
6. Fruit de ui aan in de zonnebloemolie en voeg dan de paprika's en knoflook toe en bak dit ongeveer 5 minuten.
7. Daarna het vlees toevoegen en 3 minuten laten bakken en als laatste de tomaten toevoegen.



8. Dit geheel op temperatuur brengen en dan beetje bij beetje met een soeplepel het kookvocht van het vlees toevoegen tot een smeuijge massa.

Zwarte bonen

1. Bak de spekjes ongeveer 5 minuten.
2. Snij de uien in blokjes en de knoflook fijn.
3. Voeg de uien en de knoflook toe aan de spekjes.
4. Bak dit geheel ongeveer 5 minuten en voeg dan de bonen toe.
5. Maak het eventueel op smaak met komijnzaad en peper.

Rijst

1. Bak de rijst aan in een scheut zonnebloemolie.
2. Voeg 6 kopjes water toe en breng het aan de kook. Zodra het water kookt, deksel erop en op een laag pitje het geheel in 10-12 minuten gaar koken.

Gebakken banaan

1. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan.
2. Snij de bananen door midden en dan in de lengte in 6 plakken (lange plakken)
3. Bak de bananen in de olie tot het licht bruin is. (Let op: dit gaat vrij snel)