

Caracas Pabellon Criollo

Toplam 870 dk

Hazırlama 135 dk · Pişirme 205 dk

6 kişilik

Zor

~610 kcal

Açılış 110/10

Pabellon criollo, didiklenmiş dana eti, siyah fasulye, beyaz pirinç ve kızılcık plantaini aynı tabakta sunan Venezuela klasiğidir.

Malzemeler

- 900 gr Dana döş eti
- 2 su bardağı Siyah fasulye
- 2 su bardağı Pirinç
- 2 adet Plantain
- 2 adet Kuru soğan
- 1 adet Kırmızı biber
- 2 adet Domates
- 4 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşığı Kimyon
- 0.5 su bardağı Sıyık yağ
- 10 su bardağı Su
- 2 tatlı kaşığı Tuz
- 1 çay kaşığı Karabiber

Yapılış

1. Siyah fasulyeyi 8 saat suda bekletin.
2. Siyah fasulyeyi su ve tuzla 60 dakika yumuşayana kadar pişirin.
3. Dana döş etini su, kuru soğan ve tuzla 90 dakika haşlayın.
4. Eti didikleyin; kuru soğan, kırmızı biber, domates ve sarımsağı doğrayın.
5. Sebzeleri sıyık yağda 6 dakika kavurun.
6. Didiklenmiş eti, kimyonu, karabiberi ve 1 su bardağı pişirme suyunu ekleyip 20 dakika pişirin.
7. Pirinç ve suyu 18 dakika pişirin.
8. Plantaini dilimleyip sıyık yağda 4 dakika kızartın, fasulye ve pirinçle servis edin.

PÜF NOKTASI

Eti haşlama suyuyla tekrar pişirmek lifleri sosa bağlar, tabakta kuru kalmaz.

SERVİS ÖNERİSİ

Fasulye, piriç, et ve plantaini ayrışeritler halinde tabaklay1n.