

## **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**