



Bandeja Paisa

Description

This recipe is one of the most popular of Colombian meals. It is a complex dish, not because is difficult to make, but because it has many different ingredients. It is better to be in a group of friends or family to share all the cooking and the fun.

Bandeja Paisa or Paisa Meal Tray (English version below)

Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de arroz blanco
- 4 Arepas
- 4 tajadas de platanomaduro
- 1/2 taza de hogao
- 500 gramos de frijoles (Si son secos dejarlos en remojo la noche anterior), o usar 4 latas de frijoles (Pinto beans)
- 1 aguacate grande o 2 medianos
- 500 gramos de tocino
- 4 chorizos
- 4 huevos fritos
- 500 gramos de carne de res
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de triguisar o condimento completo
- Sal y pimienta al gusto

Preparacion

1. Hacer el arroz blanco como de costumbre ver receta "arroz blanco".
2. Hacer 4 arepas medianas ver receta en "arepas".
3. 4 tajadas de platano frito ver receta en "platanos".
4. Preparar el hogao ver receta en "hogao".
5. En una olla cocinar los frijoles, junto con el hogao y agregue el triguisar o condimento completo y deje que especen un poco.
6. Cocinar separadamente la carne en 4 tazas de agua, el ajo, sal y pimienta al gusto.
7. Luego sacar la carne y dejarla que escurra por unos minuto y triturlarla ligeramente.
8. Cortar el tocino en cuatro porciones y cocinar en agua con sal por unos minutos. Luego freirlo en poco aceite.
9. Freir los huevos por separado.
10. Dividir el aguacate en 4 porciones.
11. Cocinar los chorizos en agua o cerveza y luego freirlos tambien en poco aceite.
12. Servir inmediatamente.

Nota:

- Este es un plato delicioso y complejo, pero se pueden omitir ingredientes y/o se pueden hacer sustituciones.
- Este plato es perfecto en la compañía de “refajo” o cerveza.
- Algunos ingredientes se pueden cocinar con anticipación.

Paisa Meal Tray

Preparation time: 30 minutes

Cooking time: 1 hour and 30 minutes

Ingredients for 4 people

- 500 grams of white rice
- 4 Arepas or Corn dumplings
- 4 slice of ripe plantains
- 1/2 cup of hogao
- 4 cans of pinto beans in water
- 1 large or 2 medium avocados
- 500 grams of belly pork
- 4 Chorizos or sausages
- 4 eggs
- 500 grams of beef
- 1 tsp of garlic paste
- 1 tsp of all purpose seasoning (TRS Caribbean)
- Salt and pepper

Preparation

1. Make white rice as usual see recipe in “white rice”
2. Make 4 Arepas or Corn cakes see recipe in “arepas”
3. 4 slices of fried plantain see recipe in “plantain”.
4. Prepare the Hogao or tomatoes sauce see recipe in “Hogao”.
5. In a saucepan cook the beans, with the hogao or tomatoes sauce and the all purpose seasoning (TRS Caribbean) and let them to cook until get a little bit thick.
6. Separately cook the meat with 4 cups of water, garlic, salt and pepper to taste.
7. Remove the meat and let it drain for a few minutes and grate it in a food processor.
8. Cut the belly pork into four portions and cook in salted water for several minutes. Then fry in a little bit of oil.
9. Fry the eggs separately.
10. Divide the avocado into 4 portions.
11. Cook the Chorizos or sausages in water or beer and then fry in a little oil as well.
12. Serve immediately.

Note:

- This is a delicious dish and complex, but you can omit ingredients and or can be made substitutions.
- This dish is perfect with “refajo” or “sweet beer” as accompaniment.
- Some ingredients can be cooked in advance.