

Bandeja paisa



Preparación: 20 minutos

Cantidad: 4 personas

Ingredientes:

- 100 g de arroz + 300 ml de caldo
- 120 g de carne picada
- 50 g de panceta o bacon
- 1 huevo
- Un cuarto de aguacate
- Un cuarto de plátano macho
- 100 g de frijoles guisados
- Pizca de sal , pimienta negra, cayena
- y aceite de oliva

Mis opciones:

- Un cuarto de chorizo y manzana

Este es un rico plato que se prepara en poco más de 20 minutos, lleno de sabrosos ingredientes que lo convierten en un plato muy completo. Es una receta original de Antioquia, Colombia, también conocida como bandeja montañesa y tiene un sabor increíble...



- 1** Comenzamos echando 300 ml de **agua** con concentrado de caldo de verduras en un cazo y lo ponemos a calentar hasta que hierva. Cuando hierva añadimos 100 g de **arroz** y removemos durante 1 minuto, bajamos a fuego medio y cocinamos durante unos 20 minutos, hasta que el arroz quede cocinado y suelto. Cortamos el **plátano** maduro en discos gordos y aplastamos con un plato.
- 2** Mientras se cocina el arroz salteamos la **carne** picada con un chorrito de **aceite** de oliva. Añadimos un cuarto de **chorizo** picado finamente y salpimentamos. El chorizo es una opción extra. Le daremos un toque picante con un poco de **cayena** en polvo. Una vez cocinado retiramos y reservamos. A continuación salteamos la **panceta** curada a fuego fuerte hasta que quede bien dorada y reservamos. Añadimos un buen chorro de aceite de oliva y cuando esté caliente freímos un **huevo**. Cuando la clara esté cocinada retiramos y reservamos. Por último freímos los discos de **plátano** hasta que queden dorados por los dos lados, escurrimos y reservamos. Calentamos unos segundos en el microondas los **frijoles** guisados y reservamos.
- 3** Cuando el arroz esté listo **montamos la bandeja paisa**: Colocamos en el centro de una fuente amplia el arroz, a continuación vamos repartiendo los demás ingredientes rodeando al arroz: Frijoles, panceta, huevo, plátano y carne picada. Por último colocamos sobre el arroz unas láminas de **aguacate** o manzana y servimos.