

# Gallo Pinto uit Midden-Amerika

In Midden Amerika, met name in Costa Rica en Nicaragua is Gallo Pinto een favoriet ontbijt. Ook Maria uit het kinderboek *Hé, wie ben jij?* eet iedere ochtend Gallo Pinto. Wil jij het ook eens proberen? Maak het recept hieronder en eet smakelijk!  
Dit recept is bedoeld voor ongeveer 4 personen.

## INGREDIËNTEN

- Rijst 175 gram
- Knoflook 1 teentje
- Zwarte bonen 1 blik 400 gram
- Tomaten 225 gram
- Lente-ui 4x
- Limoen 2x
- Ei 6x
- Komijn (zaadjes) 1 theelepel
- Koriander (gemalen) 1 theelepel
- Koriander (vers) (naar smaak)
- Olijfolie 1 eetlepel
- Zout en peper (naar smaak)



## BEREIDING

1. Snij de tomaten in blokjes en snijd de verse koriander fijn.
2. Meng het door elkaar tot een saus (salsa).
3. Knijp 1 limoen erboven uit en roer alles goed door elkaar.
4. Het gerecht wordt gemaakt met rijst, het liefst bruine rijst. Kook de rijst en giet het af.
5. Laat de bonen uitlekken.
6. Pers de knoflook. Verwarm een koekenpan en bak de knoflook kort.
7. Voeg vervolgens de gedroogde koriander, komijnzaad en zwarte bonen toe en roer alles door elkaar.
8. Bak alles samen een paar minuten totdat je ziet dat het bonenmengsel wat droger wordt.
9. De gekookte rijst kan nu met een scheutje olijfolie bij de bonen en specerijen in de pan inclusief een scheut olijfolie.
10. Roer dit zo'n 5 minuten door en voeg dan de lente-ui toe.
11. Het is lekker om bij dit gerecht roerei te maken, maar er kan ook gebakken banaan bij of ander fruit. Net wat jij lekker vindt.

**Eet smakelijk!!**