



**BINNENKORT  
MAKEN WE PUREE VAN**



# Panama

**MET EEN LEKKER STUKJE BELGISCH VARKENSVLEES.**

**Kies altijd voor vlees van bij ons. Ook wanneer we de Panamezen verslaan.**

Kooktip: mofongo is op z'n best met een lekker stuk varkensvlees van bij ons. Met zorg gekweekt, streng gecontroleerd en door iedereen geprezen. Smakelijk. Bekijk dit recept op de achterzijde of ontdek andere gerechten op [lekkervanbijons.be](http://lekkervanbijons.be)

 #REOTOGETHER

**Lekker  
VAN BIJ  
ONS.be**

# Panama

## MOFONGO

*Mofongo ofwel Panamese gehaktballetjes met bakbanaan zijn echte smaakbommetjes! Dit gerecht met in kokosmelk gegaarde rijst en verse tijm is een heerlijke Panamese specialiteit. Smullen maar!*

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

250 g varkensgehakt • 3 groene bakbananen • 1 l water • 1 tl zout • olijfolie • 3 teentjes knoflook • 250 ml plantaardige olie • limoensap

6 teentjes knoflook • 1 Spaanse peper • 125 ml olijfolie • 60 ml azijn • 60 ml limoensap • ½ tl zout • ½ tl peper

250 ml water • 250 ml kokosmelk • 250 g rijst • 1 ui fijngehakt • 1 takje tijm • peper en zout

### BEREIDING

Pel de teentjes look en snijd ze in twee. Haal het binnenste stuk eruit. Snijd de Spaanse peper en haal er de zaadjes uit (anders wordt het te pikant). Mix look en peper in de blender en voeg geleidelijk aan olijfolie toe. Voeg ook wat limoensap en een lepel azijn toe en kruid met peper en zout. Zet de saus aan de kant.

Schil de bakbananen en snijd ze in plakjes van 2 cm. Leg de bananen in water met zout en limoensap gedurende 20 minuten. Laat de bananen uitlekken en bak ze in de olie zonder ze bruin te laten worden. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Bewaar de olie.

Doe de bananen in de mixer en voeg de look toe. Pureer het mengsel met de blender. Voeg er geleidelijk aan de olie van de bananen aan toe.

Doe het gehakt in een kom en voeg er de bananenmix aan toe. Meng ze goed. Kruid met peper en zout.

Maak er balletjes van en laat ze een uurtje in de koelkast opstijven. Bak de gehaktballetjes daarna af in olijfolie. Dit kan in de pan of 5 minuutjes in de oven.

Snijd de ui en zet die in een pan op het vuur met de kokosmelk, water en een beetje verse tijm. Voeg de rijst toe als het mengsel kookt. Laat dit rustig koken tot het vocht is uitgekookt. Kruid met peper en zout.



In samenwerking met Chef-kok Bartel Dewulf en Frédéric Decruyenaere, huischefs van onze Rode Duivels

