

Gallo Pinto für 2 Personen

- 100 g schwarze od. rote Bohnen (Dose)
- 125 g Reis (Trockengewicht), am Vortag gekocht
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- Pflanzenöl
- 4 Eier
- 1 reife Banane
- Fester Bratkäse (der so schön zwischen den Zähnen quietscht)



- Salz und Pfeffer
- Koriander(gewürz)
- Worcestershiresauce

Zubereitung

Zwiebel, Paprika und Knoblauch klein schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit 2 Esslöffel Pflanzenöl anrösten.

Bohnen im eigenen Saft zugeben, diese ein wenig zerdrücken, Bohnensoße etwas eindicken lassen.

Dann den Reis zugeben und alles vermischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Koriander(gewürz) und Worcestershiresauce abschmecken.

Beilagen

Spiegeleier

Gebratene Banane: Banane schälen, längs aufschneiden, in einer beschichteten Pfanne mit 2 Esslöffel Pflanzenöl bei mittlerer Hitze goldgelb braten, leicht salzen.

Optional: Bratkäse in der Pfanne gebraten.