# CACHUPA

5 PERSONEN

120 MINUTEN

**Ingredienten:**

- Olijfolie
- 1 ui, gesneden
- 1 teentje knoflook
- 1 laurierblaadje
- 500 gr gedroogde maiskorrels, een nacht in water geweekt
- 100 gr gedroogde bruine bonen, een nacht in water geweekt
- 100 gr gedroogde grote limabonen, een nacht in water geweekt
- 500 gr runderhalslap
- 500 gr varkensspareribs
- Halve chorizo worst gesneden
- 500 gr witte kool, gesneden
- 500 gr bakbanaan, geschild en in plakjes gesneden
- 500 gr yams, geschild en gesneden
- 500 gr zoete aardappels, geschild en gesneden
- 500 gr flespompoen, geschild en gesneden
- 500 gr tomaten, gesneden
- Zout en peper, naar smaak
- Koriander, gesneden

**Bereidingswijze:**

- Neem een grote pan en vul deze met 1 liter water, 25 ml olijfolie, laurierblad en de knoflook. Breng het vervolgens aan de kook.
- Voeg de mais en alle bonen toe. Laat het sudderen tot het gaar is.
- Neem een andere pan om het rund- en varkensvlees in te bakken. Voeg vervolgens de chorizo, de groene bonen, kool, bakbanaan, yams, zoete aardappel en pompoen toe.
- Kook de gesneden tomaten voor 5 minuten op laag vuur. Voeg de pan met het vlees en alle groenten toe aan de pan met de bonen. Zet het vuur laag en kook het geheel voor circa 30 - 40 minuten. Zet het vuur tot slot uit, dek het geheel af en laat het rusten voor 30 minuten.
- Garneer met gesneden koriander voor serveren.

*Eet smakelijk!*