



RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Bandeja paisa



Para cenar



12 noviembre, 2021

[¿Qué tal te pareció esta receta? >](#)

Bandeja paisa

Hoy queremos sorprenderte en grande con una receta trae de todo. Se trata de la bandeja paisa, un plato típico de la región de Antioquia y una de las principales insignias de la gastronomía colombiana. Su origen proviene de los arrieros antioqueños del siglo XIX, ellos necesitaban una abundante ración de alimento, en especial de carbohidratos, para suplir el gasto de energía que tenían en sus jornadas laborales. Poco a poco, la bandeja paisa se fue popularizando en todo el país y hoy en día es una de las comidas más consumidas en nuestros hogares y restaurantes. Aquí te compartimos una versión que tiene algunas variaciones, pero conserva la misma esencia. ¡Te va a encantar!

60 min.

4 porciones

Compartir



Imprimir

Ingredientes

- 4 [Chorizos Antioqueño Zenú](#)
- 4 [Morcillas Zenú](#)
- 4 Palos para pinchos
- 2 Paquetes de [practicar carne Zenú](#)
- 2 Latas de [Fríjoles Antioqueños Zenú](#)

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾



Preparación

Cómo hacer una bandeja paisa

1. Para los pinchos:

Corta la morcilla y el chorizo Zenú en dos pedazos iguales, en una sartén ponlos a dorar, cuando estén cocidos, arma los pinchos intercalando los trozos de morcilla con los de chorizo, poniendo dos trozos de cada uno por pincho y resévalos.

2. Para el plátano:

En una olla profunda por a calentar una buena cantidad de aceite, aparte pica los plátanos maduros en cubos. Cuando el aceite esté bien caliente, ponlos a freír hasta que queden doraditos. Sácalos, déjalos escurriendo para quitar el exceso de aceite o ponlos encima de papel absorbente. Cuando ya estén un poco más fríos, viértelos en un recipiente, agrega las dos cucharadas de miel, mezcla muy bien y resévalos.

3. Para el resto de la preparación:

Pon una sartén a fuego medio, agrega un chorrito de aceite y pon a calentar la Practicarne Zenú, revuelve constantemente y sácala cuando ya esté bien doradita o en el punto que más te guste. Aparte, pon en una olla a calentar los Frijoles Antioqueños Zenú, asegúrate que queden bien calientes porque así se disfrutan más.

Mientras se calientan los frijoles, pon a hacer el arroz o calentar el que tenías previamente cocido; haz un hogao con tomate y cebolla, o si lo prefieres utiliza uno que ya venga listo; corta el aguacate has en julianas; y pica una buena cantidad de cilantro.

Si ya hiciste todos los pasos anteriores y tienes todo listo, es el momento de servir tu bandeja paisa. Este último paso le va a dar la magia a tu preparación, ya que en Colombia es muy tradicional servir los frijoles en una cazuela de barro negra para que conserve el calor y vivas la experiencia de la gastronomía típica antioqueña.

Así que, sirve los frijoles en la cazuela, agrega un poco del hogao y cilantro fresco por encima. Aparte, en una bandeja o plato amplio, sirve el arroz, un poco de Practicarne, los cubitos de plátano, medio aguacate cortado en julianas, finaliza acomodando el pincho encima ¡y ya está lista para disfrutar!

Tip

Si quieres darle un toque especial a tu bandeja paisa, haz unas arepitas blancas de maíz para acompañar.

Te recomendamos preparar [arroz atollado](#), otra receta super colombiana que alcanza para toda la familia

Productos relacionados





También te puede gustar



7 septiembre, 2020

Cómo hacer arroz atollado?

El arroz atollado proviene del acéfico colombiano, espec...

[Conoce más](#) →



12 noviembre, 2021

Arroz con pollo

En Colombia tenemos muchas tradiciones y sabores que nos ...

[Conoce más](#) →



10 marzo, 2021

Arroz con lentejas, cebollas fritas y chorizo

Un almuerzo con toda, Prepara este delicioso arroz con le...

[Conoce más](#) →

[Descubre más](#) >



Productos

- Atún
- Carnes frías y Embutidos
- Vegetales y Ensaladas
- Pasabocas y Snacks
- Apanados
- Especialidades
- Carnes preparadas
- Platos listos
- Papas

Recetas

- Otras recetas
- Por momentos
- Por productos
- Por tiempo

Curiosidades

- Entérate

Nosotros

- Somos Zenú

Contacto

- Contáctenos

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

INDUSTRIAS DE ALIMENTOS ZENU S.A.S Carrera 64C # 104705 TELEFONO (00 + el indicativo de la ciudad) 470 52 22 Medellín - Colombia

Línea de atención al cliente en el resto del país: **01 8000 519 368**



 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾