fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Mangú z zielonych plantanów bez cukru - przepis

Zielony plantan to banan przeznaczony do gotowania, nie zamiennik dojrzałego banana deserowego. Przy zakupach warto zwrócić uwagę na jego twardą, zieloną skórkę. Do tego dania przygotuj tłuczek lub widelec oraz małą patelnię; blender nie jest potrzebny.

Czas przygotowania: 15 minut

Czas całkowity: 52 minuty

Porcje: 2 porcje

Składniki

Gotowanie plantana

- 1 zielony plantan
- 1 łyżeczka soli
- 3 miarki cup wody

Cebula

- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka masła lub oliwy
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- ¼ łyżeczki soli

Purée

- 1 łyżka masła lub oliwy
- ½ łyżeczki soli, według smaku
- ¾ miarki cup wody z gotowania lub czystej zimnej wody

Przygotowanie krok po kroku

Plantan

1. Umyj plantan, odetnij końce. Natnij skórkę wzdłuż i zdejmij palcami. Przetnij owoc wzdłuż, następnie na mniejsze, cieńsze kawałki. Dla gładszego purée możesz usunąć środkowe pestki.

2. Na średnim ogniu zagotuj 3 miarki cup wody — około 5 minut. Dodaj sól i plantan; gotuj 20–30 minut, do miękkości.

Cebula i wykończenie

1. Umyj, obierz i cienko pokrój cebulę. Nagrzewaj patelnię na małym ogniu około 2 minut. Dodaj 1 łyżkę masła lub oliwy i cebulę. Smaż, mieszając, 5 minut, do zeszklenia.

2. Domieszaj do cebuli sól i ocet. Zdejmij z ognia.

3. Wyjmij plantan, zachowując wodę. Gorący rozgnieć tłuczkiem lub widelcem w misce. Dodaj sól, masło lub oliwę i ¾ miarki cup wody z gotowania albo czystej zimnej. Wymieszaj na gładkie purée.

4. Podaj ciepłe z cebulą.

Źródło przepisu: https://wetrinifood.com/mangu-recipe/