fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Mofongo bez cukru - przepis

Do przygotowania mofongo przyda się mocny moździerz, w którym można ucierać porcje smażonych plantanów. Nie chodzi o uzyskanie płynnego sosu: masa powinna dać się uformować i przenieść na talerz. Przed rozpoczęciem smażenia przygotuj miejsce do odsączenia kawałków owocu.

Czas całkowity: 30 minut

Składniki

- 4 mrożone zielone plantany
- 450 g chrupkich skwarek wieprzowych chicharrón bez dodatku cukru
- 4 rozgniecione ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy
- 1 butelka oleju do smażenia
- 1 szczypta soli
- pieprz do smaku

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozmroź plantany i pokrój w plastry grubości około 3 cm.
2. Rozgrzej olej. Smaż plantany na średnio dużym ogniu, aż zmiękną i staną się złote.
3. Wyjmij kawałki i odsącz na papierowym ręczniku.
4. W moździerzu połącz część plantanów z czosnkiem, oliwą, skwarkami, solą i pieprzem. Ucieraj, aż składniki się połączą.
5. Stopniowo dokładaj resztę plantanów, cały czas ucierając.
6. Uformuj zwartą kulę albo półkulę.
7. Podawaj gorące, samodzielnie lub z mięsem, kurczakiem, owocami morza czy sosem.

Źródło przepisu: https://goya.es/recetas/mofongo