fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Tostones bez cukru - przepis

Zielone plantany smażymy dwukrotnie. Pomiędzy smażeniami spłaszczamy jeszcze ciepłe kawałki.

Składniki

Tostones

- 2 zielone plantany
- olej arachidowy do smażenia
- sól do smaku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Natnij skórę wzdłuż, nie naruszając miąższu. Podważ, obierz; pokrój w grube plastry.
2. Rozgrzej olej do około 350°F na średnio mocnym ogniu. Niemal przykryj plastry; smaż do żółtego, nie złotego koloru.
3. Odsącz na papierze. Ciepłe spłaszcz delikatnie dnem szklanki; niewielkie pęknięcia są dopuszczalne, rozpadanie nie.
4. Posól plastry.
5. Ogrzej olej do około 375°F. Smaż 1-2 minuty z każdej strony do zrumienienia.
6. Ponownie odsącz na papierze; w razie potrzeby dosól. Podawaj ciepłe.

Źródło przepisu: https://www.laylita.com/recipes/patacones-or-tostones/