

CARNISSERIA DON ALBERTO

Carrer del Rellotge, 19

Cuina llatinoamericana

EL PLÀTAN MASCLE

El plàtan mascle és una fruita que pot arribar a pesar uns 200 grams, té la pell verda i la polpa blanca. És originari del sud-est d'Àsia, tot i que actualment també es cultiva en diverses zones del continent americà i africà.

A diferència de les altres varietats de plàtans, no es pot menjar cru: té una gran quantitat de midó, una consistència molt dura i com que no conté sucres, no és dolç.

Es cuina com les patates o les hortalisses (fregit, bullit, al forn o rostit) i també s'utilitza com a ingredient en algunes sopes. En alguns països tropicals, el plàtan mascle serveix per produir una farina que s'empra per elaborar pa.

El plàtan mascle és ric en minerals com el potassi i el magnesi.

Patacón



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

4 plàtans mascle
Oli
Sal



Fàcil



30 min.



Baix

▶ **PREPARACIÓ**

Talleu els plàtans mascle en rodanxes d'una amplada de dos dits.
Escalfeu oli en una paella.
Fregiu les rodanxes de plàtan fins que quedin daurades.
Després, retireu-les i aixafeu-les.
Afegeu-hi sal al vostre gust i torneu a fregir el plàtan amb el mateix oli fins que quedi ben cruixent.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu