

Tostones - dubbel-friterad grön plantain!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Tostones - dubbelfriterad grön plantain

2 dl

Ingredienser:

3 st kokbananer,
plantain
rapsoolja
flingsalt

Het dip sås

250 gr tomater,
hackade

0,5 dl socker

1 msk olja

1 msk vinäger

3 klyftor vitlökar, fin-
hackade

1 st chili, färsk, fin-
hackad

salt

Gör så här:

Het dip sås

Hetta upp oljan i en kastrull och fräs vitlöken och chilin någon minut. Tillsätt tomater, socker, vinäger och salt och koka upp. Puttra på medelhög värme ca 15 minuter tills såsen tjocknat lite.

Kokbanan

Skala bananerna och skär i ca 1,5 cm tjocka skivor. Häll lite olja i en stekpanna så att botten täcks. Friterar bananerna några minuter så att det blir mjuka inuti. Ta upp bananbitarna och låt dem rinna av på hushållspapper. Tryck till bananskivorna med hjälp av t.ex en glasburk så att de plattas ut. Friterar en gång till, så pass länge att de blir gyllenbruna. Lägg på ett fat och häll över flingsalt. Servera ihop med den heta såsen.