

Tostones - dubbelfriterad grön plantain

2 dl

Ingredienser:

3 st kokbananer,
plantain
rapsoolja
flingsalt

Het dip sås

250 gr tomat, hackade
0,5 dl socker
1 msk olja
1 msk vinäger
3 klyftor vitlökar,
finhackade
1 st chili, färsk,
finhackad
salt

Gör så här:

Het dip sås

Hetta upp oljan i en kastrull och fräs vitlöken och chilin någon minut. Tillsätt tomat, 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. Håll 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 håll över flingsalt. Servera ihop med den heta såsen.



Tostones - dubbelfriterad grön plantain

2 dl

Ingredienser:

3 st kokbananer,
plantain
rapsoolja
flingsalt

Het dip sås

250 gr tomat, hackade
0,5 dl socker
1 msk olja
1 msk vinäger
3 klyftor vitlökar,
finhackade
1 st chili, färsk,
finhackad
salt

Gör så här:

Het dip sås

Hetta upp oljan i en kastrull och fräs vitlöken och chilin någon minut. Tillsätt tomat, 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. Håll 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 håll över flingsalt. Servera ihop med den heta såsen.



Tostones - dubbelfriterad grön plantain

2 dl

Ingredienser:

3 st kokbananer,
plantain
rapsoolja
flingsalt

Het dip sås

250 gr tomat, hackade
0,5 dl socker
1 msk olja
1 msk vinäger
3 klyftor vitlökar,
finhackade
1 st chili, färsk,
finhackad
salt

Gör så här:

Het dip sås

Hetta upp oljan i en kastrull och fräs vitlöken och chilin någon minut. Tillsätt tomat, 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. Håll 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 håll över flingsalt. Servera ihop med den heta såsen.



Tostones - dubbelfriterad grön plantain

2 dl

Ingredienser:

3 st kokbananer,
plantain
rapsoolja
flingsalt

Het dip sås

250 gr tomat, hackade
0,5 dl socker
1 msk olja
1 msk vinäger
3 klyftor vitlökar,
finhackade
1 st chili, färsk,
finhackad
salt

Gör så här:

Het dip sås

Hetta upp oljan i en kastrull och fräs vitlöken och chilin någon minut. Tillsätt tomat, 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. Håll 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 håll över flingsalt. Servera ihop med den heta såsen.

