

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du MARDI 26 mai

«Bolon de verde», spécialité équatorienne

Ingrédients :

- 4 bananes plantains verts, pelés et coupés en morceaux moyens
- 4-5 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile de canola ou de tournesol
- 1 cuillère à soupe de piment fort ou de chili moulu
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 tasse de fromage râpé ou râpé ou 1 tasse de chorizo cuit ou d'arachides
- Sel au goût



Préparation :

- Ajouter les morceaux de banane et cuire à feu moyen-doux pendant environ 30 à 40 mn ou jusqu'à ce qu'ils soient très mous, en les retournant toutes les 10 mn. Ils doivent être légèrement dorés, mais pas croquants.
- Saupoudrez les morceaux de banane cuits de poudre de chili ou de chili moulu, de cumin et de sel au goût.
- Mettez les morceaux de banane chauds dans un grand bol.
- Écrasez les bananes jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Formez de petites boules avec la pâte, la taille doit être un peu plus petite qu'une balle de tennis.
- Faites un trou au centre de chaque boule et remplissez-la. Appuyez doucement sur la garniture, couvrez et formez-la à nouveau en boule.
- Le bolon de verde peut être servi de cette manière directement. Si vous le préférez avec un extérieur légèrement croquant et chaud, vous pouvez suivre les étapes restantes.
- Faire chauffer l'huile à feu vif, ajouter les boules de banane remplies et les faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes des deux côtés.
- Mettez les bolons frits sur une assiette recouverte de papier absorbant pour égoutter les graisses et servez immédiatement accompagnés de café et d'oeuf frit.



BON REGAL !