PATACONAS RELLENAS

INGREDIENTES:

8 Plátanos grandes partidos por la mitad

1/4 de carve deshidratado

1/2 de gluten cocido

1 libra de tomate maduro

1/2 libra de cebolla cabezona

3 dientes de ajo

1 pimentón pequeño

1/4 de maní tostado molido

2 cucharadas de adobe natural

PREPARACION

Se cogen los plátanos partidos por la mitad  en la olla exprés se le agregan 3 pocillos de agua, 3 dientes de ajo machacados  y sal al gusto. Se cocinan durante 10 minutos. Se sacan y se aplanan con la tabla de picar en una bolsa o lienzo.

Precaución: deben estar calientes y bien cocidos para que no se desbaraten.

Cuando ya se aplanen cada patacón se coloca en la sartén con aceite y se asan.

PREPARACION DEL CARVE

 Se hierven 2 pocillos de agua con sal al gusto, se agrega el carve en el agua y se deja por 15 minutos.

El gluten se pica en julianas y se revuelve con el carve y la salsa.

PREPARACION DE LA SALSA

Se pica la cebolla, el tomate, el pimentón, los ajos, se sofríe en agua por 10 minutos, se le echa el adobe natural y el maní, se deja enfriar y se licua.

ADOBE NATURAL

Orégano, tomillo laurel

Se revuelve la salsa, el carve  y el gluten y se esparce sobre los patacones.