



Platano con Carne en Polvo

Description

Platano con Carne en Polvo or Plantain with Powdered Meat is a simple and great combination. It can make a easy lunch or dinner and you can also serve it as an appetizer.

Plátano con Carne en Polvo or Plantain with Powdered Meat (English version below)

Ingredientes

- 150 gramos de carne
- 1/4 taza de cebolla verde picada
- 1 diente de ajo finamente picados o 1/2 cucharadita de pasta de ajo.
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 cucharadita de comino
- 1 plátano maduro
- 100 gramos de queso doble crema o mozzarella
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Suficiente aceite para freír.

Preparación

1. En una olla poner la carne, agua, caldo de carne y salpimentar al gusto. Cocinar a fuego medio.
2. Luego sacar la carne del agua y moler en una procesadora de alimentos
3. Aparte preparar un sofrito de aceite, cebolla verde y ajo y agregar a la carne en polvo o triturada.
4. Luego quitar la cascara el plátano y por la parte que tiene la forma de canoa hacer un corte a lo largo sin traspasar el otro lado.
5. Freír el plátano en suficiente aceite a fuego medio bajo.
6. Sacar el plátano a un plato con papel de cocina para absorber el exceso de aceite.
7. Colocarlo en un molde rellenarlo con la carne y luego cubrir con queso.
8. Colocar en el horno a 180° Celsius – 350° Fahrenheit de temperatura o gas marca 4, o al horno microondas por algunos minutos para que el queso se derrita un poco

Nota: Se puede servir con ensalada o arroz blanco.

Plantain with Powdered Meat (English version)

Ingredients

- 150 grams of beef meat
- 1/4 cup chopped green or spring onions
- 1 clove garlic, minced or 1/2 teaspoon garlic paste.
- 1 beef bouillon cube
- 1 teaspoon cumin
- 1 ripe plantain
- 100 grams double cream cheese or mozzarella
- 2 tablespoon of olive oil
- Salt and pepper to taste
- Enough oil for shallow frying

Preparation

1. In a pan put meat, water, beef broth and season to taste. Cook over medium heat.
2. Then remove meat from water and grind in a food processor.
3. Apart, into 2 tablespoons of oil, sauté the spring onions and garlic and add to the meat powder.
4. Then remove the peel of the plantain and the part that is shaped like a canoe and make a cut along the other side without crossing.
5. Fry the plantain in enough oil over medium low.
6. Remove the plantain to a plate with paper towels to absorb excess oil.
7. Place them in a pan and fill with the meat then cover with cheese.
8. Place in the oven at 180 degrees temperature (gas mark 4), or microwave oven for a few minutes until the cheese melts a bit.

Note: Serve with salad or white rice.