



Platanos Asados con Coco

Description

Plátanos Asados con Coco – Baked Plantains with Coconut (English version below)

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- ½ taza de leche de coco
- ¼ taza coco rallado fresco
- Lonjas de coco fresco
- 1 cucharada de mantequilla
- Miel para decorar

Preparación

1. Pre-calentar el horno a 180° Celsius – 350° Fahrenheit de temperatura o gas marca 4.
2. Pelar los plátanos y hacerles una corte longitudinal sin separar las dos mitades totalmente.
3. En una bandeja refractaria colocar los plátanos, agregar la leche de coco, por encima la mantequilla y rociar el coco rallado por encima de ellos.
4. Colocar al horno y cocinar hasta que estén ligeramente dorados. Retirar del horno
5. Freír las lonjas de coco en un poco de aceite de oliva o canola.
6. Colocar los plátanos en una fuente de servir y decorar con las lonjas de coco frito y un poco de miel.

Baked Plantains with Coconut (English version)

Ingredients

- 2 ripe plantains
- ½ cup coconut milk
- ¼ cup freshly grated coconut
- Slices of fresh coconut
- 1 tablespoon butter
- Honey to decorate

Preparation

1. Pre-heat the oven to 180 degrees Celsius – 350 degrees Fahrenheit in temperature or gas mark

4.

2. Peel plantains and make a longitudinal cut without separating the two halves completely.
3. In a baking tray place the plantains, add the coconut milk and place the butter and sprinkle the grated coconut over them.
4. Place in the oven and cook until lightly browned. Remove from oven
5. Fry the slices of coconut in a little olive oil or canola.
6. Place the plantains in a serving dish and garnish with slices of fried coconut and a little honey.