

- 3 platans verds
- 125g de mantega
- 150g de formatge
- 200ml d'oli
- sal

- 3 platanos verdes
- 125g de mantequilla
- 150g de queso
- 200ml de aceite
- sal

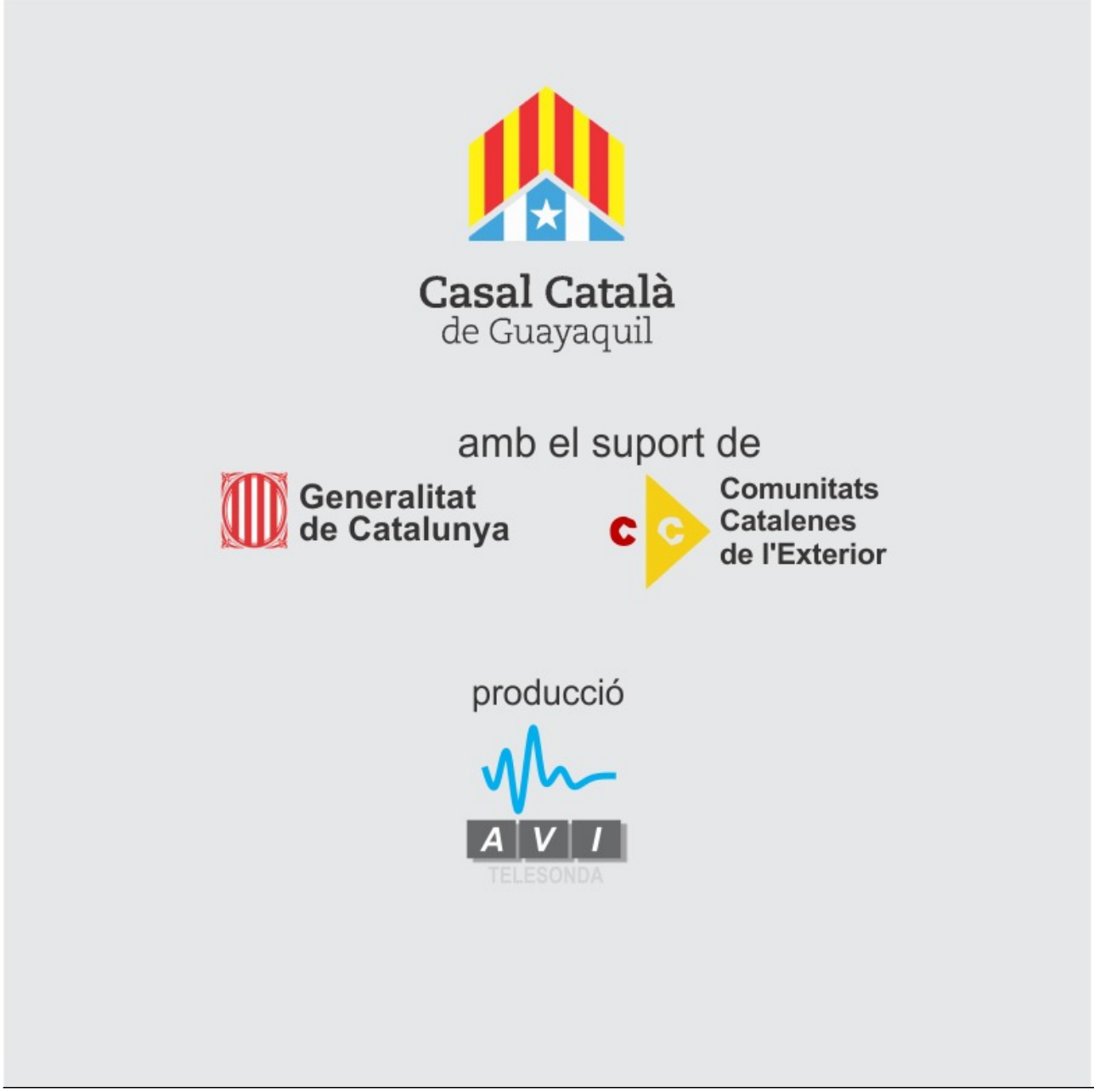
- Pelar i tallar a rodanxes els plàtans
- Fregiu els plàtans dels dos costats fins que estiguin grocs
- Un cop fregits, col·locar-los en un morter i aixafar-los mentre estan calents
- Afegir formatge, mantega i sal
- Formar els bolons amb ajuda de les mans mentre els plàtans estiguin calents
- Servir amb cafè o suc fresc de fruites

- Pelar y cortar en rodajas los plátanos
- Freír los plátanos de ambos lados hasta que estén amarillos
- Una vez fritos, colocarlos en un mortero y aplastarlos mientras están calientes
- Agregar queso, mantequilla y sal
- Formar los bolones con ayuda de las manos mientras los plátanos estén calientes
- Servir con café o jugo fresco de frutas

{gallery}articulos/canaltv/cuinaixat/bolonesdevert{/gallery}

{youtube}JtjprsFh1Ps{/youtube}


Casal Català
de Guayaquil


Casal Català
de Guayaquil
amb el suport de
Generalitat
de Catalunya
Comunitats
Catalenes
de l'Exterior
producció
AVI
TELESONDA


bolón de plátano verde
Cuina i Xat
especial cuina ecuatoriana
amb
Katherine Santamaría
desembre
diumenge 05
11:00
Premier
Casal Català
de Guayaquil
Radio/TV