

Plantain - gebackene Kochbananen

kann man z.B. zum Bohneneintopf essen

An

6	6	Kochbananen	reif, gelb mit schwarzen Punkten - beide Enden abschneiden und die Schale der Länge nach einritzen. Die Bananen schälen. Dann werden sie in schräge Scheiben von ca. 0,5-1 cm Dicke geschnitten. Eine ganz kleine Prise Salz darüber streuen.
0,5	0,5 l	Pflanzenöl	in einen kleineren Topf füllen (Öl ca 2-3 cm hoch) und erhitzen auf ca. 170° (an einem ins Fett gehaltenen Holzstiel bilden sich Bläschen)

Die Bananenscheiben ins heiße Öl geben, so dass sie frei schwimmen können. Sie sollen von jeder Seite ca 2-3 min. frittieren, bis sie tief goldbraun sind. Nicht karamellisieren lassen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, heiß genießen.