

Episode 4: PASTELÓN DE PLÁTANO (*Meat and Plantain Pie*)

Pastelón de Plátano Maduro

RECETA

Carbohidratos: plátano, calabaza, pimientos

Proteínas: pavo, huevo, queso

Grasa: aceite, huevo, aceitunas

Vitaminas y Minerales: fibras, Vitamina A, C y Calcio

Tiempo de preparación: 40 minutos **Cook tiempo:** 35 minutos **hace:** 6 porciones

Ingredientes:

1 plátano verde grande

1 taza de calabaza (butternut squash)

1 libra de pavo molido

¼ taza de sofrito

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla pequeña

1 pimiento verde pequeño

1 pimiento rojo pequeño

1 tomate pequeño

4 onzas de salsa de tomate

5 aceitunas con pimientos

1 cucharadita de alcaparras

1 cucharadita de pimienta negra

¾ tazas de queso amarillo duro bajo en grasa o mezcla de queso mejicano

1 huevo

1 Cucharada de agua

Aerosol para cocinar

Preparación:

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Poner en la estufa a fuego alto y cubrir para que el agua hierva.
2. Cuando pele el plátano, humedezcase las manos y frote con sal para evitar que los jugos del plátano se le pegue a sus manos. Cortar alrededor de una pulgada de cada extremo de cada plátano. Hacer 2 ranuras a lo largo del plátano pero no remueva la cáscara. Sin quitar la cáscara, poner el plátano en la agua que esta hirviendo. Hervir durante 15-20 minutos. Introduzca un tenedor al plátano para saber si el plátano esta listo. No deje que el plátano se ablande demasiado, sino que este un poco duro en el centro. Sacarlo del agua y dejarlo enfriar a temperatura. Remueva la cáscara. Corte en porciones gruesas .
3. Utilice un pelador de vegetales para la pelar la cáscara de la calabaza. Rallar con un guallo.
4. Cortar la cebolla en cuadritos.
5. Quitar tallos y semillas de los pimientos verdes y rojos. Cortar en cuadritos.
6. Quite el tallo del tomate y corte el resto del tomate en cuadritos.
7. Cortar las aceitunas.
8. En una cacelora, rompa el huevo. Poner en 1 cucharada de agua. Batir ambos con un tenedor.
9. Precalentar el horno a 400 °.

Método:

1. Poner el aceite de oliva en una sartén grande configurar a fuego mediano. Añadir el sofrito, pimientos, cebolla y tomate y cocine por 2 minutos. Añadir el pavo y cocínelo hasta que este hecho, separando la carne mientras la cocina. Añadir la salsa de tomate, aceitunas con pimientos, alcaparras y pimienta. Agitar y dejar a un lado.
2. Acomode los pedazos de plátanos en el picador y aplástelos delicadamente con el tenedor o el instrumento para ablandar la carne.
3. Rociar una placa circular con aerosol de cocinar y organice el puré de plátanos en la parte inferior de la placa. Luego de poner el plátano, la próxima capa es la mitad de la carne, rocíe con mitad del queso y luego la calabaza.

4. Repita con el resto de la carne y queso. Disperse el huevo batido lo más uniforme posible sobre el queso.
5. Poner en el horno y hornear por unos 20 minutos, hasta que se cocine el huevo y el queso este derretido.