

Plátanos Fritos al Estilo Filipino



Sirve:

16 raciones, 2 unidades por ración

Pieza:

7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
small mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Prepara una gran cantidad de este postre tan especial, ya que es adictivo. La receta básica de plátano y azúcar moreno es deliciosa por si sola, pero puedes experimentar con otras versiones deliciosas añadiendo al envoltorio otros ingredientes como almendras, pasas o un poco de chocolate. ¡Simplemente delicioso!

Aunque Saladmaster no recomienda freír como parte de un estilo de vida saludable, puedes hacerlo en ocasiones especiales. Y para esas ocasiones queremos que cocinar sea lo más fácil posible.

½ taza de
azúcar moreno
(73
g)
8 plátanos grandes,
que no estén maduros
1 libra de
láminas para rollitos primavera, 32 láminas
(454
g)
1 galón + 1 ½ cuartos
aceite de colza

Preparación :

1. Pon el azúcar moreno en un bol pequeño.
2. Pela el plátano y córtalo por la mitad y luego cada trozo longitudinalmente. Cubre las mitades con azúcar moreno.
3. Pon un trozo de plátano sobre la lámina para rollito primavera, de manera que los extremos del plátano apunten a las esquinas de la lámina. Dobla la esquina inferior sobre el centro del plátano y las 2 esquinas hacia la derecha y la izquierda sobre los extremos del plátano. Moja un pincel o los dedos en un recipiente con agua, frota suavemente el resto de la lámina y enrolla el plátano hacia la esquina superior. El agua ayudará a sellar el envoltorio (ver fotos). Envuelve cada plátano y reserva.
4. Pon aceite en la olla y mete la cesta culinaria (el aceite cubrirá solo la parte de malla de la cesta). Pon a fuego medio y calienta el aceite a 350°F/175°C - 375°F/190°C; usa un termómetro para medir la temperatura antes de freír. No pongas el aceite demasiado caliente ni muy poco.
5. Usando una espátula, coloca suavemente 3 o 4 plátanos envueltos en el aceite. El aceite estallará en burbujas. Cocina hasta que se doren, removiendo para que se cocinen por ambos lados, aproximadamente 30 segundos.
6. Retira con una espumadera y coloca sobre papel absorbente para capturar el exceso de aceite.
7. Repite con todos los plátanos. Sirve templado.

Consejos:

- La versión filipina tradicional, Turón, incluye mango.
- Puedes añadir otros ingredientes con el plátano como almendras tostadas laminadas o un chorrito de chocolate.
- Sirve con helado o fruta, como frambuesas.
- No se conservan bien, así que es mejor comer el mismo día.

Información nutricional por ración

Calorías: 325
Grasa Total: 8g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 6mg

Sodio:	389mg
Carbohidratos:	57g
Fibra	3g
Dietética:	
Azúcar:	14g
Proteína:	7g
