

Libreta: Postres
Creado: 26/03/2018 20:56
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/pl%c3%a1tanos-al-estilo-oriental.html>

Plátanos al estilo oriental

INGREDIENTES

- 4 plátanos no muy maduros
- 2 naranjas
- 1 cucharadita de canela
- una pizca de cúrcuma y otra de cardamomo (optativo)
- 100 gramos de margarina
- 50 gramos de azúcar
- el zumo de un limón
- 3 cucharadas de coco rallado

PREPARACIÓN

Lavar las naranjas a fondo, secarlas bien y rallar la corteza (no muy fina). Partir las naranjas y exprimirlas.

Precalentar el horno a 200° y untar una fuente de horno con un poco de margarina. Pelar los plátanos, cortarlos por la mitad a lo largo y colocarlos en la fuente.

Calentar en un cazo -sin que llegue a hervir- el resto de la margarina, el azúcar, la cáscara de naranja y el zumo de las dos naranjas y el limón.

Espolvorear los plátanos con la canela y si se tiene un poco de cardamomo y cúrcuma.

Verter por encima la mezcla del cazo y meter al horno durante unos 15 a 20 minutos.

Sacar del horno, espolvorear con el coco rallado y servir caliente o templado.

Nota:

Las especias como el cardamomo y el cúrcuma no son del gusto de todos los paladares y los plátanos se pueden preparar sólo con canela, aunque perderán parte del sabor oriental