Mangú

Source: Kickstart Vegano

Desayuno típico de la República Dominicana. Se puede comer por sí solo o acompañar con tofu revuelto.

About the Recipe

Calories · Protein · Fiber

Ingredients

Makes 4 Servings

- 4 plátanos machos, verdes
- 1/3 tz / 80 ml agua fría
- 1/4 / 60 ml agua
- 1 cebolla morada, finamente rebanada **optional*
- 2 cdas / 30 ml vinagre de manzana
- sal gusto
- al gusto cebolla en polvo - opcional **optional*

Directions

1. Pelar los plátanos, cortarlos a la mitad y quitar las semillas con una cuchara. Cortar en pedazos pequeños. En una olla mediana cubrir los plátanos con agua y hervir durante 30 minutos.
2. Mientras tanto, en un sartén grande a temperatura media agregar ¼ taza de agua y saltear la cebolla de 5 a 6 minutos o hasta que esté tierna y translúcida.
3. Agregar el vinagre de manzana, mezclar bien y sazonar con sal al gusto. Reservar para usar después.
4. Colar los plátanos, reservando ¼ de taza del líquido.

5. En un tazón grande aplastar los plátanos con un tenedor. Agregar ¼ de taza del líquido donde se cocieron los plátanos y seguir aplastando.
6. Agregar 1/3 de agua fría y agregar sal al gusto y cebolla en polvo si se quiere. Seguir aplastando y mezclando hasta obtener un puré suave.
7. Servir caliente con las cebollas en vinagre.