

## 3 RECETAS CON PLÁTANO

### **SALSA CHUTNEY DE PLÁTANO**

Para 10 raciones

40 ml de AOVE  
2 chalotas, cortadas en juliana fina  
1 diente de ajo, picado muy fino  
2 naranjas  
100g de azúcar moreno  
50 ml vinagre de jerez  
100 g de pasas, sin hueso  
500 g de plátanos cortados en trozos de 1 cm.  
10g de jengibre fresco y rallado  
20 g de mostaza de Meaux  
Un poco de canela en polvo  
Algo de nuez moscada rallada  
Un poco de pimienta negra molida

#### **ELABORACIÓN**

1---En un cazo poner el aceite y sofreír el ajo y la chalota, debe quedar bien cocido y muy poco dorado.  
2--- Añadir el zumo de naranja y la ralladura fina de la piel, el vinagre y el azúcar. Dejar cocer durante 5 minutos.  
3---Incorporar las pasas, los plátanos, el jengibre, la mostaza, la canela, la nuez moscada y la pimienta, dejar cocer todo junto durante 10 minutos a fuego lento. Triturar muy fino y reserva la salsa en un recipiente en la nevera

++++

### **MINI-HELADOS DE PLÁTANO**

Para 12 mini helados

3 plátanos verdesos  
12 bastoncitos de helado (o 12 brochetas de madera)  
200 g de chocolate negro (70% de cacao)  
Pimienta negra molida  
Sal Maldon

1---Pelar los plátanos, partirlos por la mitad, y cada mitad cortada de largo a largo. Dispondrá de 12 cortes de plátano muy regulares. En la parte más ancha del corte de plátano clavar un palito. Poner los cortes de plátano encaramados en los bastoncillos en una vasija con tapa para ir al congelador, y sítvalo dentro con papel sulfurado para evitar que se peguen a la vasija. Hay que dejarlos en el congelador 1 día.

2---Al día siguiente, fundir el chocolate al baño María, una vez fundido, colóquelo en un vaso hondo para facilitar el baño al chocolate fundido que debe aplicar en cada plátano. Debe bañar el plátano “bien congelado”, la brocheta que ha clavado le facilitará la operación. Ir bañando y reservando sobre papel sulfurado, poner un poco de pimienta negra y volver a reservarlos en el congelador.

**LA DEGUSTACIÓN:** en el momento del postre o de los cafés servir los mini-helados de plátano como una golosina.

++++

### **PLÁTANOS AL HORNO**

Para 4 raciones

6 plátanos

50 g de azúcar moreno

50 g de mantequilla a dados pequeños

Un poco de canela

Un poco de nuez moscada

Un poco de pimienta negra

50 ml de brandy

**El horno debe estar caliente a 190º**

1---Pelar los plátanos y partir por la mitad. Poner en una bandeja de horno a la medida de los 12/2. Aliñar por encima con el azúcar, las especias, el brandy y los dados de mantequilla.

2---Meter en el horno bien caliente a 190º y dejar hornear 25 minutos.

**Ideas para la degustación:** Se pueden servir calientes con un buen chorro de crema de leche y una picadura de avellanas tostadas. Si los reserváis en la nevera para servirlos fríos, podéis acompañarlos con chocolate caliente.

### **El baño de chocolate:**

100 gr de chocolate 70 %

10 gr de micrio

1---fundir el chocolate con el micrio y bañar las piezas congeladas

2---Al salir del baño colocar frutas liofilizadas alrededor.

**Reservar en el congelador**