

Plàtan fregit amb suc de taronja



15'



Fogons



Espremedora

Ingredients per a 2 persones

- 2 plàtans
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 got de suc de taronja

Estris necessaris



Cullera i ganivet



Taula de tallar



Paella



Got

Elaboració

- 1 Peleu els plàtans i talleu-los per la meitat.
- 2 Poseu l'oli d'oliva a la paella i quan comenci a escalfar, afegiu-hi els trossos de plàtan. Coeu-los aproximadament 3 minuts girant-los de tant en tant fins que quedin enrossits.
- 3 Espremeu les taronges amb ajuda d'una espremedora fins a obtenir un got de suc.
- 4 Aboqueu el suc de taronja i deixeu que es redueixi una mica i impregni el plàtan.
- 5 Serviu-los en un plat fons.

Sabies que...

Les taronges tenen un alt contingut d'aigua i, a més, tenen propietats diürètiques, que ajuden a eliminar els líquids de l'organisme.

IDEES

Podeu afegir-hi un polsim de picada d'ametlla, de nous o fins i tot, si el voleu endolcir una mica més, un rajolí de mel.

