

Pastelon de plátano

Rinde para 8 porciones

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 35 minutos

Ingredientes

Majado de Plátano

- 3 plátanos verdes cortados a la mitad y luego cada mitad cortada a lo largo
- 2 plátanos maduros, cortados a la mitad y luego cada mitad cortada a lo largo
- 1 cucharadita sal
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas mantequilla
- 1 taza caldo de pollo
- 1 cucharada ajo picadito

Guiso de Pavo

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 libra pavo molido
- 2 cucharaditas polvo de ajo
- 2 cucharaditas polvo de cebolla
- 1 cucharadita orégano seco
- ½ cucharaditas sal
- ½ taza sofrito
- 1 taza zanahorias cocidas
- 1 lata (14.5 onzas) tomates picados
- ¼ taza queso mozzarella bajo en grasa

Instrucciones

1. Coloca una olla grande con agua a fuego alto. Agrega los plátanos y deja hervir por 10 minutos. Hasta que estén suaves.
2. Mientras cocinas los plátanos, comienza a preparar el guiso de pavo. Coloca una sartén grande a fuego medio alto y agrega aceite de oliva.
3. Agrega la carne de pavo molida y con una espátula o cuchara de madera aplástala y distribúyela en el sartén. Agrega el polvo de ajo, polvo de cebolla, orégano seco, sal y sofrito. Con la espátula mezcla todos los ingredientes bien y vuelve a distribuir bien la carne y deja cocinar por 3 minutos.

4. Agrega las zanahorias ralladas y tomates picados mezcla y deja cocinar por otros 3 minutos. Mezcla, baja el fuego y deja cocinar a fuego lento mientras preparas el majado de plátano.
5. Drena el agua de los plátanos y transfiere los plátanos a un envase grande para mezclar. Agrega sal, aceite de oliva, mantequilla, caldo y ajo. Maja con un majador de mano hasta que todo este suave y uniforme.
6. Echa aceite en aerosol sobre un molde para hornear de 8 o 9 pulgadas. Agrega la mitad del majado de plátano y distribúyelo bien. Agrega el guido de pavo y distribúyelo bien. Coloca el resto del plátano sobre la carne y distribuye. Agrega queso mozzarella por encima.
7. Hornea a 400 °F por 10 hasta que el queso se derrita y se vea doradito.