



-
- 3 platans verds
 - 125g de mantega
 - 150g de formatge
 - 200ml d'oli
 - sal

- 3 platanos verdes
- 125g de mantequilla
- 150g de queso
- 200ml de aceite
- sal

-
- Pelar i tallar a rodanxes els plàtans
 - Fregiu els plàtans dels dos costats fins que estiguin grocs
 - Un cop fregits, col·locar-los en un morter i aixafar-los mentre estan calents
 - Afegir formatge, mantega i sal
 - Formar els bolons amb ajuda de les mans mentre els plàtans estiguin calents
 - Servir amb cafè o suc fresc de fruites

- Pelar y cortar en rodajas los plátanos
- Freír los plátanos de ambos lados hasta que estén amarillos
- Una vez fritos, colocarlos en un mortero y aplastarlos mientras están calientes
- Agregar queso, mantequilla y sal
- Formar los bolones con ayuda de las manos mientras los plátanos estén calientes
- Servir con café o jugo fresco de frutas

{gallery}articulos/canalTV/cuinaixat/bolonesdevert{/gallery}

{youtube}JtjprsFh1Ps{/youtube}





Casal Català
de Guayaquil

amb el suport de



**Generalitat
de Catalunya**



**Comunitats
Catalenes
de l'Exterior**

producció





bolón de plátano verde

Cuina i Xat

especial cuina ecuatoriana

amb
Katherine Santamaría

desembre
diumenge 05
11:00



Casal Català
de Guayaquil
Radio/TV