

MANGÚ DE PLÁTANO (Mashed Plantains)



Making delicious mangú together makes it taste better.



Preparar un delicioso mangú juntos hace que sepa mejor.



Ingredients

- 1/2 of a red onion
- 1 or 2 teaspoons of apple cider vinegar (optional)
- salt
- 2 plátanos
- water
- 4 tablespoons of olive oil or butter

Step One: Prepare the onion

- SLICE half of a red onion.
- COMBINE with vinegar and salt in a small bowl and set aside.

Step Two: Cook the plátanos

- CUT the plátanos on both ends and lengthwise.
- PEEL the skin off the plátanos.
- CHOP the plátanos in 4–6 pieces.
- FILL a pot with enough water to cover the plátanos.
- ADD salt to the water—enough so the water tastes like the sea.
- PUT the plátanos in the water.
- PLACE the pot over medium heat.
- BOIL the water and cook for 25 minutes.
- REMOVE the plátanos with a strainer when they are soft, place them in a bowl, and reserve the water.
- MASH them with a fork until smooth.
- ADD a few tablespoons of the boiled water and 3 tablespoons of olive oil or butter and mash some more.

Note: The trick to keeping the plátanos soft and creamy is to add a small amount of ice-cold water and mash and mix, mash and mix.

Step Three: Cook the onion slices

- HEAT 1 tablespoon of olive oil in a pan over low heat.
- ADD the onion slices and a splash of the vinegar and salt from the bowl.
- STIR and sauté for a few minutes until the onions become almost translucent.

Step Four: Serve the mangú

- PLATE the mangú.
- GARNISH with the onions.
- EAT by itself or with fried eggs and fried Dominican salami and cheese.

Ingredientes

- 1/2 cebolla roja
- 1 o 2 cucharaditas de vinagre de manzana (opcional)
- sal
- 2 plátanos
- agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla

Primer paso: Preparar la cebolla

- CORTAR la mitad de la cebolla roja en rebanadas.
- MEZCLAR con el vinagre y una pizca de sal en un tazón pequeño y dejar reposar.

Segundo paso: Cocinar los plátanos

- CORTAR las puntas de los plátanos y pasar el cuchillo a lo largo de las cáscaras.
- PELAR y separar las cáscaras de las pulpas.
- REBANAR los plátanos en 4 a 6 pedazos.
- LLENAR una olla con agua suficiente para cubrir los plátanos.
- AGREGAR sal al agua (suficiente para que el agua sepa a mar).
- PONER los plátanos en el agua.
- COLOCAR la olla a fuego medio-alto.
- HERVIR el agua y cocinar por 25 minutos.
- SACAR los plátanos cuando estén blandos con un colador, colocar en un tazón, y reservar el agua.
- MAJAR los plátanos con un tenedor hasta que estén suavécitos.
- AGREGAR unas cucharadas del agua reservada y 3 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla, y majarlos un poco más.

Nota: El truco para que los plátanos se mantengan blanditos es agregarles un chin de agua helada y majar y mezclar, majar y mezclar.

Tercer paso: Sofreír la cebolla

- CALENTAR 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego lento.
- AGREGAR la cebolla y un poco de la mezcla de vinagre y sal del tazón pequeño.
- MEZCLAR y sofreír unos minutos hasta que la cebolla esté casi translúcida.

Cuarto paso: Servir el mangú

- COLOCAR el mangú en un plato.
- DECORAR con la cebolla sofreída.
- COMER solo o con huevos fritos, salami y queso frito dominicano.

This recipe for mangú (mashed plantains)
comes from the picture book
Platanos Go With Everything/Los plátanos van con todo

Esta receta de mangú (puré de plátano)
viene del libro ilustrado

Written by Lissette Norman/Escrito por Lissette Norman
Illustrated by Sara Palacios/Illustrado por Sara Palacios

