



Cocinando Con Kiko

Desayuno dominicano

Mangú tropical

El mangú es una especie de puré hecho a base de plátano verde. Hay dominicanos que comen mangú a la hora del almuerzo y hay quienes lo comen a la hora de la cena. Pero lo clásico es ingerirlo al desayuno, acompañado con huevos o con salchichón. Prueba este rico plato y prepárate un desayuno como sólo los dominicanos saben disfrutarlo.

El mangú en todo su esplendor

"Generalmente el mangú se hace con plátano verde majado, pero hay quienes prefieren hacerlo con plátano maduro y es igual de rico pero tiene un sabor más dulce. El mangú se acompaña tradicionalmente con huevos fritos, salchichón o queso blanco. Eso sí, lo que no puede faltar es la cebolla sofrita por encima del mangú", dice la dominicana Liza Díaz-Pinzón. Jesús Santana, sub chef del restaurante La Tortuga, del Punta Cana Beach Resort en Punta Cana, República Dominicana te ofrece su versión del típico desayuno dominicano que incluye el rico mangú:

Ingredientes:

- 2 huevos.

- 1 cucharadita de aceite.
- 2 tiras de tocineta.
- 3 salchichas.
- 1 plátano verde.
- Sal a gusto.
- 1 cucharadita de mantequilla.
- 1 taza de agua hervida.
- 1 cucharadita de aceite.

Preparación

- Coloca los huevos en un recipiente.
- En una sartén pon el aceite y vierte los huevos.
- Fríe los huevos 2 minutos y voltéalos para cocinarlos por ambos lados.
- Cocina la tocineta a la plancha o al horno 3 minutos.
- Pon las salchichas al horno 5 minutos.
- Pela el plátano y hiérvelo en agua 25 minutos hasta que esté blandito.
- Licúa el plátano y añade la sal, la mantequilla, el agua y el aceite.
- Sirve el plátano y pon un poco de cebolla por encima.
- Acompaña con los huevos, las salchichas y la tocineta.