

TIMBAL DE PLÁTANO MADURO, ENSALADA FRESCA Y JUGO TROPICAL

INGREDIENTES TIMBAL 2 - 3 personas

- Plátano maduro 2 unidades grandes
- Atún en lata 2 unidades o 1 libra de carne molida o 1 1/2 pechuga de pollo sin piel desmechada
- Aguacate has 2 - 3 unidades
- Queso blanco 300 gramos
- Ajo 1/2 cucharada finamente picado
- Cebolla blanca 1 unidad finamente picada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocinar los plátanos maduros en suficiente agua, hasta que ablanden.
2. En un recipiente aparte saltear el ajo, la cebolla en un poco de aceite, agregar la proteína de su elección y dejar cocinar hasta que este.

3. Luego de que los plátanos estén blandos, se sacan del agua y se realiza el puré.
4. Utilizar un molde o tubo de PVC (Limpio y desinfectado) que permita dar la forma al timbal.
5. Inicie colocando una capa de plátano, seguido coloque una parte de la proteína, un poco de puré de aguacate, termine con otra capa de plátano.
6. Decore con laminas de aguacate y trozos de queso blanco.
7. Sirva acompañado de la ensalada con su vinagreta.



INGREDIENTES ENSALADA FRESCA 2 - 3 personas

- Lechuga crespa verde y morada 1 unidad
- Pepino cohombro 1 unidad
- Tomate chonto 3 unidades
- Zanahoria 2 unidades
- Mango tommy 1 unidad

PREPARACIÓN

Picar todos los vegetales en julianas, mezclar en un bowl y servir acompañado de la vinagreta.

VINAGRETA

Licuar todos los ingredientes, rectificar sal, pimienta y azúcar.

VINAGRETA

- Maracuyá 3 unidades
- Cilantro 1 manojo pequeño
- Limón 3 unidades
- Sal, aceite, pimienta y azúcar (al gusto)



INGREDIENTES JUGO TROPICAL 2 - 3 personas

- Piña 1 unidad
- Fresa 300 gramos
- Gengibre 50 gramos
- Apio 200 gramos - 1/2 taza

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes, no agregar azúcar ni colar. Servir frío.



COMPONENTE
GASTRONÓMICO PAE

