

# Moqueca de Banana (Bahia Usulü)

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~214 kcal

Açılış 4/10

Moqueca de banana, plantain dilimlerinin domates, hindistan cevizi sütü ve dendê yağıyla pişirildiği Brezilya'nın Bahia usulü vejetaryen tencere yemeğidir. Plantain bulunamazsa az olgun muz koyu pişirme süresinde kullanılabilir.

## Malzemeler

- 4 adet Olgun muz
- 3 adet Domates
- 1 su bardağı Hindistan cevizi sütü
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Lime suyu
- 3 diş Sarımsak
- 0.5 demet Taze kişniş
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı Dendê (palm) yağı (opsiyonel)
- 1 adet Acı biber (malagueta veya kuş biberi)
- 1 çay kaşığı Tuz

## Yapılış

1. Plantainleri (veya az olgun muz) soyup 2 cm verev dilimleyin, lime suyuyla hafifçe ovun.
2. Tencerede zeytinyağında soğan ve sarımsağı 4 dakika hafif kavurun, doğranmış domatesi ve acı biberi ekleyip 6 dakika orta ateşte yumuşatın.
3. Hindistan cevizi sütünü ve tuzu ekleyip kısık ateşte 5 dakika kaynatmadan pişirin.
4. Plantain dilimlerini sosa yerleştirip kapağı kapatın, 12 dakika kısık ateşte plantain yumuşayana dek pişirin.
5. Ateşten almadan dendê yağı ve kişnişi ekleyin, tencereyi sallayarak karıştırın. Muzlar dağılıncak servis edin.

### PÜF NOKTASI

Türkiye'de plantain bulamazsanız az olgun cavendish muzunu seçin ve pişirme süresini 8 dakikaya düşürün; aşırı olgun muz dağılır.

### SERVİS ÖNERİSİ

Beyaz pirinç pilavı farofa veya pirinç-fasulye eşliğinde servis edin.

