

# Küba Plantain Black Bean Tost

Toplam 24 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 12 dk

4 kişilik

Kolay

~218 kcal

Açılış 4/10

Küba plantain black bean tost, siyah fasulyeyi kızartarak ekmek ve plantain ile buluşturarak tok bir Karayip atıştırmacı yapar.

## Malzemeler

- 4 adet Ekmek dilimi
- 1.5 su bardağı Haşlanmış siyah fasulye
- 1 adet Plantain
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

## Yapılışı

1. Ana malzemeleri ölçüp hazırlayacağınız parçaları eşit boyda doğrayın.
2. Sosu veya bağlayıcı olarak tavada 2 dakika pürüzsüz karıştırın.
3. Parçaları sosla birleştirin ve şekil verecek kadar yumuşak olana kadar toparlayın.
4. Orta ateşte veya fırında kızartarak pişirin, kalabalık pişirme yapmayın.
5. 3 dakika dinlensin; sıcak veya ılık servis edin, dokusu gevrek kalsın.

### PÜF NOKTASI

Plantaini çok ince dilimlemek tavada daha hızlı ve eşit kızartmalar sağlar.

### SERVIS ÖNERİSİ

Tostları sıcakken, yanına siyah fasulye ve salsa koyun.

## Alerjenler

Gluten