



Recetas

Pastel de plátano: una receta con sazón venezolano

En la cocina venezolana, el pastel de plátano es más que un plato: es tradición, ingenio y sabor reconfortante. Perfecto para compartir en familia, esta receta combina lo dulce del plátano maduro con lo salado del guiso de carne o pollo, creando una mezcla irresistible. Como en toda buena preparación casera, el toque de Sal Bahia hace la diferencia: realza cada ingrediente y une todos los sabores en armonía.



Fácil



1 Hora



Cocina



4



Ingredientes

Para el pastel:

- 6 plátanos maduros
- 500 g de carne molida o pollo desmechado
- 1 cebolla
- 1 pimentón rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de caldo o agua
- Aceite para freír
- Sal Bahia al gusto
- Pimienta al gusto
- Queso blanco semiduro rallado, tipo llanero, palmita o Santa Bárbara (Opcional)

Para el armado:

- 1 huevo batido (para compactar)
- Un poco más de Sal Bahia para el toque final

Utensilios

- Sartén grande
- Cuchillo y tabla de picar
- Molde para hornear
- Espátula o cuchara de madera

Preparación

Quita la piel a los plátanos maduros y córtalos en láminas delgadas a lo largo. Fríelos ligeramente en aceite caliente hasta que estén dorados por ambos lados. Resérvalos sobre papel absorbente.

En una sartén grande, sofríe la cebolla, el ajo y el pimentón picados hasta que estén tiernos y fragantes.

Agrega la carne molida o el pollo desmechado. Cocina bien hasta dorar. Añade la pasta de tomate y el caldo. Condimenta con Sal Bahia y pimienta al gusto. Cocina a fuego bajo por unos 15 minutos hasta que espese y los sabores se integren.

En un molde engrasado, coloca una capa de plátanos fritos, luego una capa de guiso y, si lo deseas, una de queso. Repite hasta completar, terminando con plátano.

Barniza con el huevo batido y hornea a 180 °C por 25 a 30 minutos o hasta dorar.

Un toque Bahía: Este pastel conquista desde el primer bocado, con esa mezcla perfecta entre el dulzor del plátano maduro y lo salado del queso gratinado. ¿Un secreto para hacerlo aún más especial? Añade queso entre las capas y sorprende con una textura suave y un sabor que reconforta el alma.

¡Sigue cocinando con pasión, tradición y el sello naturalmente confiable que nos acompaña desde 1958!

¡Buen provecho!