



Recetas

Volcanes de plátano con rellenos cremosos y toque dulce

Esta receta venezolana combina lo mejor de nuestros sabores: plátano maduro asado, relleno cremoso de carne, pollo o queso, y el toque justo de Sal Bahia. Un plato versátil, perfecto para almuerzos especiales o cenas que sorprenden con lo simple.



Intermedio



45 Min.



Cocina



3-4



Ingredientes

- 1 taza de carne molida o pollo desmechado
- ½ taza de sofrito (cebolla, ajo, pimentón, tomate)
- 100 g de queso mozzarella rallado o en trozos pequeños
- 4 plátanos maduros (ni muy verdes ni muy negros)
- Sal Bahia y pimienta al gusto
- Aceite o mantequilla para engrasar

Utensilios

- Sartén
- Bandeja para hornear
- Cuchillo y tabla de picar
- Cuchara o tenedor
- Papel de hornear o encerado (opcional)

Preparación

Precalienta el horno a 200°C.

Corta una abertura longitudinal a cada plátano (con cáscara), colócalos en una bandeja engrasada y hornéalos por 20 minutos hasta que estén suaves.

Mientras se hornean los plátanos, prepara el guiso: Sofríe el sofrito en una sartén. Agrega la carne o el pollo, sazona con Sal Bahia y pimienta, y cocina a fuego medio hasta integrar bien. Retira del fuego y mezcla con el queso mozzarella para obtener un relleno cremoso y jugoso.

Retira los plátanos, quita con cuidado la cáscara y abre el centro formando un "volcán".

Rellena con el guiso y, si deseas, añade un poco más de queso por encima. Hornea por 10 minutos más, hasta gratinar.

Sirve caliente y disfruta

Un toque Bahía: Sirve estos volcanes con una ensalada fresca, una guasacaca casera o simplemente con un buen café negro si los preparas solo con queso. Ya sea como entrada o plato principal, son una forma diferente de disfrutar lo que siempre ha estado en nuestra mesa.

¿Te animas a probarlos en tu próxima comida?