

# Canoa de Plátano con Carne

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

**Aceite:** c/n

**Carne picada:** 500 grs

**Cilantro:** c/n

**Ajo:** 1 Diente

**Salsa de tomate:** 200 cc

**Queso Muzarella:** 150 grs

**Achiote:** c/n

**Cebolla:** 1 unidad

**Plátanos maduros:** 2 Unidades

**Morrón:** 1 unidad

**Pickle de cebolla:** 50 grs.

**Queso Parmesano Rallado:** 50 grs

## Preparación de la Receta

- Realizar una incisión en los plátanos en la parte de abajo a lo largo sin traspasar la pulpa.
- Cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos (5 minutos), reservar.
- En sartén *saltear* con aceite *cebolla*, *pimiento* y *ajo* (todo picado), cocinar 5 minutos.
- Agregar carne picada y mezclar para que se separe la carne y cocinar por 5 minutos.
- Añadir salsa de *tomate*, *achiote*, sal y cocinar 5 minutos.
- Incorporar *cilantro* picado y reservar.
- Abrir los plátanos y retirar parte de la pulpa dándole forma de canoa.
- Rellenar con la carne y por encima agregar muzarella y parmesano rallado.
- *Gratinar* en horno a 180 °C y servir con *pickles* de *cebolla* por encima.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/canoa-de-platano-con-carne>