elGourmet

Tonga Manabita

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Hojas de plátano: 2 Unidades
Arroz: 120 grs
Cilantro: c/n
Plátano: 2 Unidades
Maní Tostado: 150 grs
Salsa con estofado: c/n
Aceite Neutro: c/n
Cebolla verde: 3 Unidades
Agua: 500 cc
Ajo: 1 Diente
Sal: c/n
Seco de pollo: c/n

Preparación de la Receta

- Tomar las hojas de *plátano* y "sahumar" esto es pasarlas ligeramente por fuego para que queden flexibles y no se partan al envolverlas.
- Extender las hojas de *plátano* y poner en cada una de ellas 120 grs de *arroz cocido*, aplanar ligeramente.
- Sobre el *arroz* poner el *pollo* con su salsa de seco, una cucharada de la salsa de *maní*, una *rodaja* de *plátano* maduro y cerrar la hoja de *plátano* a modo de papillote.
- Poner a cocer al vapor por 10 a 15 minutos (aunque ya todo lo que está dentro de la tonga este cocido).

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tonga-manaba