



7 Ways to Use Plantains

1. Baked Plantain Chips” Cut peeled plantains into thin rounds. Drizzle in oil and place a single layer on a baking sheet. Bake at 400°F until edges start to turn brown.
2. Add slices to your favorite stew or soup.
3. Grill and eat warm with a handful of dry roasted unsalted peanuts for a satisfying snack.
4. Voil green plantains without skin in salted water and serve with a stew in place of potatoes or rice.
5. Baked Plantain Slices: Cut peeled plantains into ½ inch slices. Drizzle in oil and place single layered on a baking sheet. Bak at 400°F for 20-25 minutes flipping halfway.
6. Plantain Pancakes (Tatale): Smash 3-4 black plantains and stir in a half cup of grated onions, 3 tsp ground fresh ginger, salt to taste and cayenne pepper to taste (optional). Stir in 1/3 cup cornmeal or rice flour, 1/3 cup all-purpose flour and 1 cup water. Allow mixture to sit for 20-30 minutes before cooking. Fry into small pancakes on medium heat using nonstick oil spray until well browned on both sides.



Tips:

- Plantains should take anywhere from 3 to 7 days to fully ripen i.e. turn yellow-black. However, plantains can be prepared and eaten at any stage of ripeness.
- Peel plantain using a y-shaped peeler.



7 طرق لاستخدام موز الجنة



نصائح:

- يحتاج البلاننتين عموماً فترة 3 إلى 7 أيام ليبيضج بالكامل أي ليتحول إلى اللون الأصفر المُسوّد. ومع ذلك، يمكن تحضير الموز وأكله في أي مرحلة من مراحل النضج.
- يُقشّر الموز باستخدام مُقشّرة على شكل حرف Y اللاتيني.



1. رقائق موز البلاننتين المخبوزة "يُقَطَّع موز البلاننتين إلى شرائح رقيقة. يُرش الزيت ويُوضع البلاننتين بشكل متسق على صينية خبز. يُخبز عند 400 درجة فهرنهايت حتى تبدأ الحواف في التحول إلى اللون البني.
2. تُضاف شرائح إلى الحساء أو اليخنة المفضلة.
3. يُشوى ويؤكل دافئاً مع حفنة من الفول السوداني المحمص الجاف غير المملح للحصول على وجبة خفيفة مرضية.
4. يُوضع البلاننتين الأخضر بدون جلد في الماء المملح ويُقدم مع اليخنة بدلاً من البطاطس أو الأرز.
5. شرائح البلاننتين المخبوز: يُقَطَّع البلاننتين المقشّر إلى شرائح بسماكة 1/2 بوصة. يُرش الزيت وتوضع بشكل متسق على صينية خبز. يُخبز عند 400 درجة فهرنهايت لمدة 20-25 دقيقة مع تقليبها في منتصف المدة.
6. بانكيك البلاننتين (تاتال): تُسحق 3-4 ثمرات من البلاننتين وتُمزج في نصف كوب من البصل المبشور، و3 ملاعق صغيرة زنجبيل طازج مطحون، وملح حسب الرغبة وفلفل حريف حسب الرغبة (اختياري). يُقَلَّب في 3/1 كوب من دقيق الذرة أو دقيق الأرز، و1/3 كوب من الدقيق متعدد الأغراض و1 كوب من الماء. يُترك الخليط لمدة 20-30 دقيقة قبل الطهي. تُقلى الفطائر الصغيرة على نار متوسطة باستخدام رذاذ الزيت غير اللاصق حتى تحمر جيداً على كلا الجانبين.