



## 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 cách chế biến chuối mễ (plantain)

1. Chuối mễ lát mỏng nướng” Cắt chuối mễ bóc vỏ thành các lát tròn mỏng. Phết dầu ăn và xếp thành một lớp trên giấy nướng. Nướng ở 400°F cho tới khi phần cạnh chuyển màu nâu.
2. Cho chuối cắt lát vào món súp hoặc hầm yêu thích của bạn.
3. Nướng trên vỉ và ăn nóng với một chút đậu phộng rang không tẩm muối để có món ăn lót dạ chắc bụng.
4. Ngâm chuối mễ bóc vỏ vào nước muối và dùng trong món hầm thay cho khoai tây hoặc cơm.
5. Chuối mễ thái lát nướng: Cắt chuối mễ đã bóc vỏ thành các lát ½ inch. Phết dầu ăn và xếp thành một lớp trên giấy nướng. Nướng ở 400°F trong 20-25 phút rồi lật mặt.
6. Bánh pancake chuối mễ (Tatale): Nghiền 3-4 quả chuối mễ đen và trộn cùng một nửa cốc hành tây bào, 3 thìa cà phê gừng tươi xay, nêm muối và ớt cayenne vừa miệng (tùy chọn). Trộn với 1/3 cốc bột bắp hoặc bột gạo, 1/3 cốc bột đa dụng và 1 cốc nước. Để hỗn hợp lắng trong 20-30 phút trước khi nấu. Chia thành các miếng bánh pancake nhỏ và rán trên lửa vừa với xịt dầu không dính cho tới khi nâu vàng cả hai mặt.



### Mẹo:

- Chuối mễ sẽ cần khoảng từ 3 tới 7 ngày để chín hẳn, tức là chuyển sang màu vàng-đen. Tuy nhiên, chuối mễ có thể sơ chế và ăn ở bất kỳ thời điểm nào.
- Gọt chuối mễ bằng dao nạo hình chữ Y.

