

Tostones - smažený zeleninový banán

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Zeleninový banán 2 ks
- Sůl 2 špetka
- Rostlinný olej 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Banán nakrájíme i se slupkou na špalíčky vysoké asi 2 cm. Slupku nožem na každém kousku z boku po délce nařízneme až k dužině a od dužiny nožem odřízneme (lépe řečeno odtrhneme). Nedokonale odstraněná slupka po chvíli na vzduchu ztmavne a případně odstraníme dodatečně její zbytky. Dužina si i po odstranění slupky ponechává svou typickou okrovou (světle hnědou, oříškovou) barvu. Špalíčky postavíme do středně rozpáleného oleje nastojato a hlídáme, až zespodu zežloutnou a posléze mírně zhnědnou. Oleje na smažení by mělo být tolik, aby kousky byly ponořeny asi tak do půlky. Pozor, přechod ze žluté barvy do hnědé se děje po určité chvíli a to velice spontánně! Otočíme a až jsou banány mírně zhnědlé i z druhé strany, vyndáme je z oleje a spresujeme otevřenou dlaní do placky, nejlépe následujícím způsobem: Vezmeme mikrotenový pytlík a položíme jej na pracovní desku. Špalíček banánu postavíme nastojato na pytlík, zbylou půlku pytlíku přehodíme přes banán a dlaní jej splácneme do požadovaného tvaru. Abychom se nespálili, přes mikroten položíme např. složené noviny. Banánovou placku od mikrotenu jemně oddělíme dřevěnou špachtlí. Před splácnutím špalíček banánu na fólii z obou stran posolíme, sůl se tak zapracuje do hmoty. Placičky banánů, které jsou teď vysoké asi 5-8 mm a mají tvar létajícího talíře -UFO, opět vhodíme do oleje a dosmažíme na

maličko tmavší barvu.

Stane li se nám, že při dosmažování placiček do oleje odpadávají malé kousky, znamená to, že předsmažení bylo příliš krátké, resp. olej byl příliš rozpálený a banán při předsmažení patřičně nezměkl.

Protože banány do sebe při úpravě nasají hodně oleje, je vhodné „Tostones“ po usmažení proložit ubrousky. Zeleninové banány použité k této úpravě a to i když se použijí úplně zelené, při nedostatečném osolení jsou nepatrně nasládlé. Pak je nutné je přímo na talíři podle chuti dosolit. Zeleninové banány, známé rovněž pod názvem „banány na vaření“, se v poslední době objevily v prodeji (např. Delvita). Cena za kus je asi 25 Kč. Zeleninový banán poznáte podle toho, že je větší než normální banán. Většinou bývá rovnější a měl by být prodáván v zeleném, anebo maximálně v mírně nažloutlém stavu (čím zelenější, tím lépe). Pozná se rovněž podle barvy dužiny, která, jak již bylo řečeno, není žlutá, ale okrová.

Prozatím je nejjistější si zeleninové banány objednat u vedoucího zeleninového úseku, protože i když jsou přes např. Delvitu dostupné, tak se na prodejně kvůli nezájmu (neznalosti) zákazníků běžně, až na vzácné výjimky, zatím neobjevují.

Pro tuto úpravu jsou vhodné zeleninové banány buď úplně zelené, anebo jen mírně nažloutlé. Příliš žlutý (nazrálý anebo dokonce zralý) zeleninový banán má i po osolení chuť do sladka, kterou nelze nijak potlačit a není proto k této úpravě již vhodný.

„Tostones“ jsou zcela bezkonkurenční přílohou např. k přírodním úpravám vepřového masa s oblohou, a to namísto brambor anebo hranolků. Lze je ale konzumovat jako pochoutku, zcela samotné.

Do upotřebení je nejlepší zeleninový banán skladovat v uzavřené igelitce v lednici, aby nezežloutl. Vydrží tak asi tak 7-10 dní, někdy i více. Spolehlivou kontrolou jeho stavu je jeho postupné žloutnutí.