

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Boli

LUOGO: Africa / Nigeria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



DAL MOMENTO CHE QUESTO PIATTO PUÒ
ESSERE MANGIATO COME CONTORNO,
CIASCUN PLATANO POTREBBE ESSERE
SUFFICIENTE PER 1 O 2
PERSONE. INGREDIENTI

platani

PREPARAZIONE

1. Scaldare il forno a 170°C
2. Sbucciare ciascun platano che si sta per mettere in forno
3. Mettere nel forno, e cuocere fino a che siano marroni fino al punto desiderato
4. Rimuovere e servire così o tagliarli prima di servire

Sta molto bene con i fagioli, il riso e come contorno ad entrambi i piatti o come snack.