

Pasticho de plátano venezolano

El pasticho de plátano es una versión venezolana del plato italiano muy delicioso, práctico y fácil de preparar.

INGREDIENTES

5 Plátanos grandes pintones. Firmes, pero ni muy maduros ni muy verdes.

1 cucharada de aceite de maíz

1 cebolla blanca, picada finamente

3 dientes de ajo, machacados

Adobo al gusto

$\frac{1}{2}$ kilo de carne molida (pulpa negra) con poca grasa

1 lata grande de tomates o 4 tazas de tomate maduro, pelado, sin semillas y picado

1 lata pequeña de puré de tomate

$\frac{1}{2}$ cucharadita de albahaca, orégano y 1 hoja de laurel

$\frac{1}{4}$ de taza de vino rojo

$\frac{1}{2}$ kilo de queso Palmita o queso Mozzarella (en rebanadas o rallado)

200 gramos de queso parmesano.

PREPARACIÓN

1. Pela los plátanos y córtalos en tajadas finas, fríelos en aceite caliente. No los dejes quemarse mucho.
2. Salsa de carne molida: En una sartén coloca el aceite, a fuego medio, pon a dorar ligeramente la cebolla y el ajo.
3. Agrega la carne y dórala hasta que quede cocida. Escurre la grasa, de acuerdo a tu gusto sazónala con el adobo. Aparte pon a licuar los tomates, el puré de tomate, el vino o el caldo (si no usas vino agregue 2 tazas de caldo). Mezcla lo licuado junto a la carne y las hierbas, a fuego lento sin tapar, cocínalo revolviendo ocasionalmente durante aproximadamente 1 hora. Si la salsa se espesa mucho ve agregando agua caliente. Verifica la sazón y retira la hoja de laurel.
4. Precalienta el horno a 350°F o a 200°C.

5. En una envase refractario o molde, engrasado con mantequilla y un poco del líquido de la salsa (esto es para que el pasticho no quede seco), extiende en el fondo una capa de plátanos, encima coloca la salsa de carne, inmediatamente pon otra capa de plátano, una de bechamel, una de queso y jamón.
6. Repite el procedimiento, debe ser por lo menos 3 capas, así que calcula de acuerdo para que te alcance. Debe terminar con bechamel y queso parmesano.
7. Cúbrela con papel de aluminio y llévala al horno por 30 minutos. Retira el papel aluminio en los últimos 15 minutos y déjala cocinar hasta quede burbujeante y ligeramente doradito por encima. Una vez listo y fuera del horno déjala reposar por unos 7 o 10 minutos antes de servir.

Fuente: mamacontemporanea.com