



## MOLOTES DE PLÁTANO

6 porciones

### Ingredientes:

- ½ kg plátano macho maduro (2 piezas medianas)
- 1 ½ litros de agua (6 tazas)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de consomé en polvo
- 1 taza de pan molido
- 1 ½ tazas de aceite vegetal

### Para la salsa de chile morita:

- 3 jitomates
- ¼ cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 chile morita sin semillas
- 1 cucharadita de sal
- Lechuga para acompañar

### Método de Preparación:

1. Para la salsa: En un sartén sin aceite, asa todos los ingredientes, cuidando que el chile morita no se queme. Remoja el chile asado en agua caliente. Licúa todos los ingredientes asados, el chile morita escurrido y la sal. Vierte la salsa en una cacerola y lleva al hervor. Rectifica la sazón y reserva.
2. Coloca los plátanos con todo y piel en el agua y la sal. Tápalos y llévalos a fuego medio por una hora. Retíralos del agua, enfríalos un poco y quítales la piel. Pártelos por la mitad y retira las semillas. Forma un puré yazona con el consomé en polvo.
3. Con el puré de plátano sazonado, toma una cucharada y forma las croquetas. Pásalas por el pan molido y fríelas en aceite caliente por ambos lados hasta que tengan un tono dorado. Escurre el exceso de aceite.
4. Sirve acompañados de la salsa roja y hojas de lechuga frescas.



---

Tiempo de Preparación: 1 hr  
Grado de Dificultad: \*\*

**Muy Fácil:** \*  
**Fácil:** \*\*  
**Medio:** \*\*\*  
**Difícil:** \*\*\*\*  
**Muy Difícil:** \*\*\*\*\*