



Basia POWRACA



PRZEPISY HAITAŃSKIE

CZERWONA FASOLA

- 500gr fasoli czerwonej
- 1 obrana czerwona cebula
- 3 gałązki pietruszki
- 3 ząbki czosnku
- 3 źdźbła szczypiorku
- 2 źdźbła tymianku
- 3 listki laurowe
- 3 goździki
- 3 łyżki stołowe oleju
- sól, pieprz

Poprzedniego dnia namoczyć fasolę w 3 litrach wody.

Gotujemy fasolę przez 2.5 godziny na średnim ogniu.

Dorzucamy listek laurowy, tymianek i szczypiorek.

Następnie wrzucamy posiekaną cebulę, czosnek, goździki i olej.

Dusimy, aż fasola uzyska konsystencję kremową. Jeśli takiej konsystencji nie uzyska po ugotowaniu do miękkości, można lekko rozgnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków.

Można podawać jako jarzynę do mięsa i ziemniaków czy ryżu, Haitańczycy jedzą tak przyrządzoną fasolę jako osobne danie.

TARTA TATIN Z BANANÓW

- 1 rolka ciasta francuskiego
- 8 bananów
- 90gr masła
- 50 gr cukru waniliowego
- 200 gr wiórek czekoladowych (lub startej czekolady)

Obieramy banany, kroimy na trzy części.

Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cukier i przez chwilę karmelizujemy.

Dorzucamy banany na patelnię i zarumieniamy.

Nagrzewamy piekarnik do 140 stopni.

Smarujemy masłem formę i wrzucamy czekoladę na dno formy.

Następnie wykładamy dno formy bananami tak, żeby przylegały jeden do drugiego

Całość przykrywamy ciastem francuskim. Dociskamy ciasto do brzegów formy.

Pieczemy w piekarniku 20 minut.

Po wyjęciu z pieca odwracamy do góry nogami na półmisek.

Podajemy na ciepło z lodami bananowymi i waniliowymi.





Basia POWRACA



KONFITURA BANANOWA

15 min przygotowania/ 15 minut gotowania

8 bananów

200gr cukru

1 pomarańcza

1 limonka (można zastąpić cytryną)

1 laska wanilii

Obrać banany, wrzucić do salaterki, rozgnieść je widelcem.

Dodać cukier oraz sok wyciśnięty z pomarańczy i limonki. Wymieszać do konsystencji puree.

Wrzucić masę do garnka i gotować na małym ogniu ciągle mieszając.

Przeciąć wzdłuż laskę wanilii i dorzucić do garnka.

Gotować 10-15 minut, aż banany zbrązowieją. Ostudzić i włożyć do lodówki

KONFITURA KOKOSOWA

40 min przygotowania/25 min gotowania

2 kokosy

300 gr cukru

1 skórka starta z limonki (lub cytryny)

1 laska cynamonu

Rozbić kokosy i zetrzeć na wiórki.

W rondelku zagotować 250ml wody z cukrem i cynamonem.

Jak cukier się całkowicie rozpuści, wrzucić wiórki kokosowe i skórkę limonkową.

Gotować na małym ogniu ciągle mieszając około 25 minut aż miąższ kokosa

stanie się przezroczysty.

CUKIERKI KOKOSOWE

3 kokosy

250 gr cukru pudru

1 łyżka stołowa syropu grenadine

1 litr oleju

Rozbić i zetrzeć kokosy na wiórki,

Wiórki wrzucić do miski, dodać cukier i grenadynę,

Wszystko wymieszać. Wyrobić niewielkie kuleczki.

Olej wlać do garnka, jak się dobrze podgrzeje, wrzucić kuleczki do oleju,

smażyć na średnim ogniu około 3 minut.

Ostudzić przed podaniem.

