Smażony banan warzywny

Olla

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- plantan (banan warzywny) - 2 szt.
- olej kokosowy - 2 łyżka
- sól himalajska różowa - 2 szczypta
- pieprz cayenne - do smaku
- jogurt naturalny - trochę
- kiełki (u mnie z fasoli adzuki) -

Dodatkowe info:

Danie bardzo łatwe i niezwykle smaczne.
Plantany lepiej smakują podawane na słono niż na słodko.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banany obieramy, kroimy w grube plastry i smażymy na oleju kokosowym z obu stron do zrumienienia. Tak obsmażone kawałki rozgniatamy uderzając dłonią.
Podajemy z jogurtem i kiełkami, posypane solą i pieprzem cayenne