

# **Tostones o patacons de plàtan mascle verd**

**Colòmbia**

María Eugenia Martínez

## **Ingredients**

Les quantitats dels ingredients depenen del nombre de *tostones* que desitgeu fer. En principi tan sols cal tenir:

Plàtans verds  
Oli  
Sal



## **Preparació**

Peleu els plàtans i talleu-los a rodanxes gruixudes, segons la mida desitjada.

Poseu a escalfar l'oli en una paella. Un cop ben calent, poseu-hi els platàns tallats deixant prou espai entre ells perquè es fregeixin bé.

Llavors retireu-los del foc i aixafeu-los un a un (podeu fer-ho a sobre d'una fusta o d'un plat).

Torneu-los a fregir en l'oli molt calent durant uns segons. Després tombeu-los i deixeu que s'acabin de fregir per l'altre costat.

Retireu-los del foc, saleu-los una mica i serviu-los calents. Podeu menjar-los acompanyats del que vulgueu.



Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera  
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA  
Tel. 93 772 92 92 - A/e: [esparreguera@cpnl.cat](mailto:esparreguera@cpnl.cat) - Pàgina web: [www.cpnl.cat](http://www.cpnl.cat)  
[www.twitter.com/SLCEsparreguera](https://www.twitter.com/SLCEsparreguera)  
[www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954](https://www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954)  
[www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller](http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller)  
<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>