

Nie wiem jak Wy, ale ja bardzo tęsknię za latem.

Może właśnie dlatego wizja słońca, rozległych piaszczystych plaż, palm i błękitnych wód oceanu tak mocno działa na moją wyobraźnię.

Postanowiłam więc poszukać egzotyki w Warszawie. Znalazłam ją w sklepie afrykańskim.

Tam na półkach leżały takie niezwykle warzywa jak yuka (proszę nie mylić z popularną rośliną doniczkową!), nyami (jeśli się nie mylę w Polsce znane jako pochrzyn) i platany.

Platan spokrewniony jest z dostępnym w naszych sklepach bananem; od tego słodkiego i deserowego owocu różni się zawartością skrobi.

Platan w Afryce, krajach Ameryki Południowej i na Karaibach traktowany jest jak warzywo, mniej więcej tak, jak w naszej kuchni ziemniak.

Platany trzeba poddać obróbce termicznej zanim się je zje.

Tak więc można je ugotować, usmażyć albo upiec.



W ogóle z bananami sprawa jest bardzo ciekawa.

My znamy głównie banany żółte, czasami w sklepach spotkać można odmianę czerwoną.

Ale są jeszcze banany niebieskie, nawet czarne, a wśród tych z żółtą skórką też jest sporo odmian np. da Terra, ouro, prata czy nanica. Są też oczywiście wspomniane wcześniej banany warzywne.

Gdybyście chcieli dowiedzieć się, jak się banany uprawia to można wybrać się na wirtualną wycieczkę na jedną z farm firmy Dole. Wystarczy w wyszukiwarce wkleić następujący link: <https://www.dole-vr.com/es/>

To naprawdę frajda i dla dzieci i dla dorosłych.

Udanego zwiedzania! :)

No dobrze, koniec dygresji! Miało być o platanach, zeszło na banany, a ja chciałam Was zabrać na **KARAIBY!**

Karaiby to region składający się z **Morza Karaibskiego**, wysp znajdujących się na Morzu Karaibskim lub częściowo z nim graniczących, a także otaczających je wybrzeży.

Karaiby leżą na południowy - wschód od Zatoki Meksykańskiej, na wschód od Ameryki Centralnej i na północ od Ameryki Południowej.

Do Karaibów zalicza się chociażby **Haiti**, **Dominikanę**, **Kubę**, **Jamajkę**, **Arubę**, **Santa Lucię** i **Martynikę**.

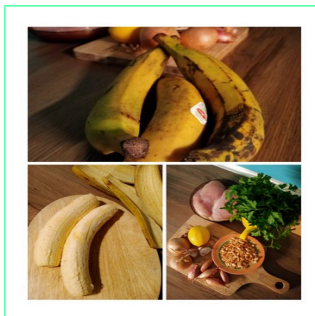


Jeśli chcecie w kuchni poczuć trochę tego klimatu, to proponuję Wam zupę z platanów. Przyznam się Wam, że kolor zupy wcale mnie nie zachęcał do jej spróbowania, ale ciekawa byłam jak smakuje. Powodowana tą ciekawością

wybrałam się do wspomnianego sklepu afrykańskiego po platany, w drodze do domu zrobiłam resztę zakupów i zabrałam się do gotowania.

ZUPA Z PLATANÓW – SKŁADNIKI:

- ✓ 2 platany (banany warzywne)
- ✓ 1 cebula średnich rozmiarów
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 1 papryczka chili
- ✓ sok z 1/2 cytryny
- ✓ szklanka śmietany 18%
- ✓ pierś z kurczaka
- ✓ 1 litr bulionu drobiowego
- ✓ 3 łyżki orzeszków ziemnych
- ✓ sól
- ✓ garść siekanej pietruszki lub kolendry
- ✓ olej do smażenia



ZUPA Z PLATANÓW – PRZYGOTOWANIE:

1. Platany obieramy ze skórki, kroimy je na cienkie talarki.

2. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Czosnek obieramy i bardzo drobno siekamy.

3. Cebulę i czosnek posmażamy na patelni. Przekładamy do garnka.



4. Na czystej patelni rozgrzewamy olej i smażymy na nim platany po obu stronach na złoty kolor. Usmażone wrzucamy do garnka z cebulą i czosnkiem.

5. Kiedy już wszystkie usmażone platany będą w garnku, warzywa zalewamy bulionem, solimy, dorzucamy papryczkę chili (w całości, jedynie umytą) i gotujemy przez ok. 40 minut.

Po tym czasie garnek zdejmujemy z gazu, wyjmujemy papryczkę i zupę lekko studzimy. Całość miksujemy na jednolitą masę.

Śmietanę trzeba teraz w osobnym naczyniu rozmieszać ze szklanką zupy, a następnie wlać to z powrotem do garnka i ponownie zagotować.

Doprawiamy zupę sokiem z cytryny i ewentualnie solą.

6. Pierś z kurczaka opłukujemy, rozcinamy wzdłuż na pół, solimy, a następnie smażymy z obu stron. Usmażoną pierś kroimy w paski.



7. Na suchej patelni, bez oleju prażymy rozgniecione orzeszki ziemne.

8. Paski kurczaka rozkładamy do talerzy, zalewamy zupą. Na wierzch sypiemy uprażone orzeszki ziemne i posiekaną natkę pietruszki lub kolendrę.

SMACZNEGO! :)

