



Mole de plátano

Mole de plátano er en typisk guatemalansk dessert. Opskriften bruger ingredienser, som maya-folk har brugt i flere tusind år, sammen med ingredienser som spanierne tog med til Guatemala i 1500-tallet.

Desserten består af madbananer med en sovs af tomater, nødder, chili og chokolade. Det lyder lidt specielt, men det smager godt! Prøv selv opskriften på den populære guatemalanske dessert.



Ingredienser:

4 madbananer eller almindelige bananer, hvis du ikke kan finde madbananer
1 tørret chili, gerne pasilla chili (kan udelades)
2 kanelstænger
50 gram græskarkerner
50 gram sesamfrø
4-6 store tomater, eller cirka 4-500 gram
2 nelliker
1 deciliter sukker
Vand
4 spiseskefuld olie
450 gram mørk chokolade, mindst 80 %
1 stor guatemalansk Champurrada (kan erstattes med en stor dansk småkage)
Bær til pynt, fx jordbær og hindbær
Frisk mynte til pynt

Sådan laver du mole de plátano

1. Pil den tørrede chili og kanelstængerne i mindre stykker med fingrene.
2. Halver madbananerne på langs. Du kan også skære dem i skiver eller i store, runde stykker.
3. Opvarm en pande. Rist sesamfrø og græskarkerner på panden, til de er brune. Tag dem af varmen og lad dem køle af i en skål. Sæt en til to spiseskefuld til side. De skal bruges til topping.
4. Varm chili, kanelstænger og tomater på panden. Steg ingredienserne til de er brune. Tomaterne skal ikke skæres, men varmes hele. Det gør ikke noget, at de bliver meget mørke udenpå. De skal blive bløde indeni.
5. Opvarm olien på en anden pande. Tilsæt madbananerne.





6. Tag madbananerne af varmen, når de er brune. Dryp dem af på noget køkkenrulle og lad dem hvile.
7. Hak sesamfrøene og græskarkernerne fint i en mini-hakker eller kaffekværn. Sæt dem til side.
8. Når tomaterne og den tørrede chili er brunet, skal du hælde dem i en blender. Tilsæt nelliker, kanel og vand, og blend, indtil du får en glat sovs. Kom mere vand i efter behov.
9. Tilsæt sesamfrøene og græskarkernerne i blenderen og blend igen. Du kan også tilsætte den knuste Champurrada (eller danske småkager) og blende det hele sammen.
10. Hak chokoladen i mindre stykker.
11. Hælde tomatblandingen fra blenderen i en pande. Tilsæt chokoladen, så den smelter. Lad blandingen simre under lav varme i cirka 10 minutter. Tilsæt sukker efter smag. Rør konstant i sovsen.
12. Anret de stegte madbananer på et fad. Hæld chokoladesovsen over, så alle bananer er dækket helt.
13. Drys de ristede sesamfrø over desserten. Pynt eventuelt med bær og mynteblade. Så er den klar til servering!

