



Tatale del Ghana (frittelle salate di banane platano)

I Tatale del Ghana sono deliziosamente dolci e saporiti: i platani molto maturi forniscono lo zucchero, mentre lo zenzero fresco, la cipolla e il pepe danno forza. Mescolati con farina di riso (o di mais), sono un po' delicati ma deliziosi.



Una ricetta semplice per tutti perché è senza lattosio, senza glutine e vegana. Dosate i condimenti secondo i vostri gusti di dolce o qualcosa di più piccante che dia la forza di agire per partecipare a un mondo più equo



Se non avete le banane platano, potete ovviamente usare banane normali, vanno bene anche queste!

Ingredienti per 4 persone :

- 2 banane platano molto mature (nere) o 4 banane classiche mature
- 1 cipolla tritata finemente
- 2cc di zenzero grattugiato, o zenzero in polvere
- Pepe
- ½ cucchiaino di sale
- 6 cucchiaini di farina di riso macinata (o di mais macinata)
- 2 cucchiaini di olio vegetale
- Coriandolo e peperoncino per guarnire (opzionale)



Preparazione :

Sbucciare le banane e ridurle in purea con una forchetta. Aggiungere la cipolla, lo zenzero, il pepe o il peperoncino, il sale e mescolare bene. Aggiungere la farina di riso e mescolare fino ad ottenere una pasta abbastanza spessa.

Scaldare una padella a fuoco medio, versare l'olio e con 2 cucchiaini, formare dei mucchietti e metterli nella padella calda. Appiattire con il dorso del cucchiaio per formare una frittella irregolare di circa 1 cm di spessore. Ripetere con l'impasto rimanente. Cuocere per qualche minuto su ogni lato, fino a quando non sono ben dorati. Usate una spatola larga per girarli: fate attenzione, sono abbastanza fragili.

Servire caldi o tiepidi, decorare il piatto con coriandolo e peperoncini a piacere.