

Contact Cooking Matters: Email: Cookingmatters@owu.edu
Check out the website: sites.owu.edu/cookingmatters

Fufu de Plátano Cubano

Serves:6	Calories per serving:
Prep time:15 min	Cook time:20-30 min
2-3 tbsp olive oil 1 white onion 3 cloves garlic	Step 1: Chop the onion and mince the garlic, but keep these separate from each other. Heat olive oil in a saute pan, add the onion and saute for 3-5 minutes. Add the garlic and saute for 2-3 more minutes. Remove the pan to a hot pad and set aside
3 green plantains 4 cups broth	Step 2: Cut the plantains into chunks and peel. Add plantains and broth to a saucepan until plantains are covered (add extra water if needed). Bring to a boil, then lower heat, cover and simmer until tender, about 20-30 minutes. Leave in the broth until ready to mash them.
1 tsp salt 1/2 tsp black pepper Extra broth if needed Chopped cilantro	Step 3: Mash the plantains with the broth, adding more if necessary. The consistency should be like mashed potatoes. Add the onion and garlic along with the cooking oil. Mix in salt and pepper. Top with chopped cilantro if desired.

Equipment needed: cutting boards, knives, saute pan, burner, wooden spoon, plate, liquid measuring cup, measuring spoons, hot pad, potato masher

Contact Cooking Matters: Email: Cookingmatters@owu.edu

Check out the website: sites.owu.edu/cookingmatters

Fufu de Plátano Cubano

Serves:6	Calories per serving:
Prep time:15 min	Cook time:20-30 min
2-3 cucharadas de aceite de olive 1 cebolla 3 dientes de ajos	Paso 2: Picar la cebolla y picar el ajo, pero mantenerlos separados. Calienta el aceite de oliva en una sartén, añade la cebolla y saltea durante 3-5 minutos. Añade el ajo y saltea durante 2-3 minutos más. Quita de la sartén.
3 platanos verdes 4 tazas de ebullición	Paso 2: Corta los plátanos en trozos y pelar. Agrega plátanos y caldo a una cacerola (agrega agua extra si es necesario). Lleva a ebullición, luego baja el fuego, cubre y hierve a fuego lento hasta que esté tierno, unos 20-30 minutos. Deja en el caldo hasta que estén listos para tritararlos.
1 cucharadita de sal 1/2 cucharadita pimienta negra Mas ebullición, si necesitas Chopped cilantro	Step 3: Haz un puré de los plátanos con ebullición. Añade mas ebullición si necesitas. La consistencia debe ser como el puré de papas. Agregue la cebolla y el ajo junto con el aceite de cocina. Mezcla en sal y pimienta. Cubre con cilantro picado si lo deseas.