

# Gandules Guisados con Masas de Plátanos Verdes



receta adoptada del recetario "Plátanos, Mangoes and Me!"

para las masas:

3 plátanos verdes, rallados o procesados a máquina  
sal y pimienta a gusto  
1 sobre de Sazón Goya con Achiote  
2 cucharadas de aceite de oliva

Ponga los ingredientes en un bol y lo mezclas bien.

para los gandules:

1 lata de gandules Goya  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
1/2 taza de sofrito  
7 onzas de salsa de tomate  
1 sobre de Sazón Goya con achiote  
1/2 taza de longaniza polaca, Kielbasa, picada en pedazos  
2 tazas de caldo de pollo  
1/2 cucharadita de comino en polvo  
2 cucharadas de alcaparrados o aceitunas rellenas  
Sal y pimienta a gusto.

Calienta el aceite en una caso mediano sobre fuego medio bajo.. luego sofría el sofrito, Sazón, alcaparrado, comino, Kielbasa y salsa de tomate por 2 minutos. Agrega el caldo de pollo y mientras el caldo llegue a punto de hervir, haga las masitas de plátanos en la palma de la mano (más o menos 2 cucharadas de mezcla para formar una masa) y los vas echando en el caso. Cuando comience a hervir.. lo tapas y cocinas a fuego bajo por 15 minutos.

Escurre los gandules y los echas al caso.. ajustar la sal y pimienta y lo dejass cocinar otros 10 minutos, tapados.

Sirva sobre arroz blanco con ensalada de aguacate.