

Mangu

Ingredientes

3 platanos verdes

1 yuca

¼ berenjena

2 dientes de ajo, picados

2 cucharaditas de sazón

Salsa de ajo:

14 oz tofu

5 cucharadas de ajo, picados

2 cucharadas de miso (sub 1 cdta sal)

4 cucharadas de levadura nutricional

1 cucharada de vinagre o jugo de limón

1 taza aquafaba (sub agua)

Sazón:

3 cucharadas de ajo en polvo

3 cucharadas cebolla en polvo

1 cucharada orégano seco

1 cucharada de cilantro seco

2 cucharaditas de comino

1 cucharaditas de paprika

1 cucharadita de coriander

Sal al gusto

Instrucciones

- Caliente el horno a 400F.
- Ponga la berenjena encima de papel pergamino al lado de carne abajo. Déjala en el horno por 30 minutos hasta que se forme un olor ahumado.
- Licue los ingredientes para la salsa de ajo hasta que esté suave. Después, deja en el refrigerador para que se fríe.
- Anote y pele la cáscara de los plátanos. Corte en trozos de 1 pulgada.
- Corte la yuca en trozos de ½ pulgada.
- Ponga los plátanos y yuca en una olla con agua. Hirvalos hasta que se sientan tiernos al pincharlos con el tenedor.
- Drene el agua y machaque a todo hasta la consistencia al gusto.
- Añade alrededor de 3 cucharadas de su berenjena ahumada, el ajo picada y la sazón.
- Mezcle con la yuca y plátanos machucados.

Opcional: Extiende la yuca y plátanos machacados encima de papel pergamino y regresa al horno a 400F hasta que esté ligeramente dorado.

Sírvelo formado con un tazón con cebollas encurtidas y un poco de la salsa de ajo encima.

Recipe

Mangu

Ingredients

3 small plantains
1 small yuca (12 inches)
¼ eggplant
2 cloves garlic
2 tsp sazón

Garlic sauce:

14 oz tofu
5 tbsp garlic, minced
2 tbsp miso (substitute 1 tsp salt)
4 tbsp nutritional yeast
1 tbsp vinegar or lemon juice
1 cup aquafaba (substitute water)

Sazón:

3 tablespoons garlic powder
3 tablespoons onion powder
1 tablespoon oregano
1 tablespoon cilantro
2 teaspoons cumin
1 teaspoon paprika
1 teaspoon coriander
Salt to taste

Instructions

- Score and char eggplant in a preheated oven at 400F for about 30 minutes.
- Blend ingredients for garlic sauce until smooth. Place in the fridge to chill.
- Score skin on plantains and remove peel. Cut into 1 inch pieces.
- Peel and cut yuca into ½ inch pieces.
- Place plantains and yuca into water (salt if desired) and bring to boil. Cook until fork tender.
- Drain plantains and yuca and mash until desired consistency.
- Scoop out 3 tablespoons of charred eggplant flesh, minced garlic, and sazón.
- Mix into plantain and yuca mash.

Optional step: spread seasoned mash on parchment paper and put back into a 400F oven until slightly browned.

Serve with pickled red onions and drizzle of garlic sauce.