

Plátano caramelizado con cristales de miel:

Ingredientes:

- 4 plátanos de canarias
- 8 cucharadas de azúcar moreno y miel



Preparación:

- Pelamos y troceamos en tronquitos los plátanos
- Espolvoreamos con azúcar moreno e introducimos en el horno con el gratinador a máxima potencia
- Cuando el azúcar se comience a convertir en caramelo, sacamos del horno. Dejamos templar
- Para elaborar los cristales de miel extendemos la miel en una placa de horno sobre papel de horno o sobre un silpat. Dejamos que reduzca a 150°C durante 30 minutos. Sacamos del horno y cuando comience a templarse, con mucho cuidado de no quemarnos, extendemos con las manos dando formas. Al enfriarse se cristaliza y con estos cristales podemos decorar
- Servimos el plátano frío acompañado de yogur, una crema inglesa, un espumoso de cuajada, o un poco de cobertura de chocolate y acabamos decorando con los cristales de miel