

Dominicana

Desayunos y Brunch

Mangú Dominicano

Auténtico con los Tres Golpes

Prep: 15m

Cocción: 25m

Total: 40m

4 porciones



Ref. visual: El sazón de mika

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[11]

- ☐ 4 unidades Plátanos verdes machos firmes, pelados y cortados en 4 trozos
- ☐ 0.5 taza Agua muy fría con hielo (para majar)
- ☐ 4 cucharadas Mantequilla sin sal fría en dados
- ☐ 3 cucharadas Vinagre de manzana o blanco
- ☐ 0.5 lb Salami dominicano para freír en ruedas de 1/4 de pulgada (Induveca Salami)
- ☐ 4 unidades Huevos grandes
- ☐ 6 tazas Agua (para hervir los plátanos)
- ☐ 1.5 cucharadas Sal kosher
- ☐ 1 unidad Cebolla roja grande cortada en aros finos
- ☐ 0.25 taza Aceite vegetal o de maíz neutro (para freír y saltear cebolla)
- ☐ 0.5 lb Queso blanco para freír en lonjas (Tropical / El Sembrador)

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Salami Dominicano: Induveca Salami Especial Dominicano
Sabor ahumado y especiado auténtico para freír. •
Pasillo de carnes hispanas.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Hervir Plátanos

20 min

Hierve los 4 plátanos verdes pelados y troceados en 6 tazas de agua con 1.5 cucharadas de sal kosher durante 20 minutos hasta que estén muy tiernos. Reserva 0.5 taza del agua de cocción antes de escurrir.

✓ Control: Plátanos muy blandos al clavar tenedor.
- 2

Majar con Agua Fría y Mantequilla

5 min

Maja los plátanos calientes con las 4 cucharadas de mantequilla fría, alternando chorritos del agua de cocción reservada y 0.5 taza de agua muy fría hasta lograr un puré sedoso.

✓ Control: Puré suave y cremoso sin grumos duros.
- 3

Cebollas Encurtidas

4 min

En una sartén calienta 1 cucharada del aceite de freír, saltea los aros de cebolla roja con una pizca de sal hasta transparentar, vierte las 3 cucharadas de vinagre de manzana y deja reducir 2 minutos.

✓ Control: Cebollas fucsia tiernas y ácidas.
- 4

Freír los Tres Golpes

8 min

En las 3 cucharadas restantes de aceite a fuego medio-alto, fríe las ruedas de 0.5 lb de salami dominicano y las lonjas de 0.5 lb de queso de freír hasta dorar, y fríe los 4 huevos con bordes crujientes.

✓ Control: Salami crujiente, queso dorado y huevos fritos.

SEGURO

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: ≥165°F (74°C) TEMPERATURA INTERNA DE COCCIÓN Y SERVICIO SEGURO (MANTENER CALIENTE A ≥140°F / 60°C)

Seguridad Alimentaria USDA/FDA: Cocina los ingredientes a una temperatura interna mínima de 165°F (74°C) para garantizar la inocuidad microbiológica. Mantén los alimentos calientes a ≥140°F (60°C) hasta el momento de servir y refrigera las porciones sobrantes a ≤40°F (4°C) en un plazo máximo de 2 horas.

SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Puré de plátano verde suave y aterciopelado que no se seca ni se endurece en el plato.

¿POR QUÉ FUNCIONA:

El Agua Fría al Majar: Añadir chorritos de agua fría con hielo mientras se machaca el plátano caliente con mantequilla gelatiniza el almidón manteniéndolo suave por horas.

⚠ EVITA ESTE ERROR:

El mangú quedó duro como una piedra al enfriar: Añade 3 cucharadas de agua de cocción tibia y mantequilla extra machacando enérgicamente.