

La receta del Metre: Plátanos flambeados con helado de gofio

By Miguel Otero Prol

[La receta](#) que presentamos a continuación es una creación del renombrado **Jefe de Sala Miguel Otero Prol**, quien fue galardonado como el **Mejor Jefe de Sala de España en 2016**. Con esta **receta**, Miguel nos transporta a una época donde el **arte del trinche** y la preparación de platos frente al cliente eran parte del espectáculo en los restaurantes.

Recordamos aquellos momentos memorables en los que el maître preparaba una crêpe suzette o una ensalada César al lado de la mesa, añadiendo un toque de magia y elegancia a la experiencia gastronómica.



Miguel Otero Prol “Mejor Sala de España 2016”

En esta ocasión, Miguel nos deleita con una receta que destaca uno de los productos más emblemáticos de las **Islas Canarias: el plátano canario**. A pesar de su popularidad y de ser un símbolo de la región, son pocos los platos y postres que aprovechan esta [fruta](#) en toda su gloria. Con esta preparación de **plátanos flambeados** acompañados de **helado de gofio**, Miguel no solo rinde homenaje a este producto local, sino que también nos invita a redescubrir su versatilidad y sabor en un formato sofisticado y lleno de tradición.

A continuación, les presentamos los pasos para preparar este delicioso y elegante postre, perfecto para impresionar a sus invitados y disfrutar de un pedacito de la rica gastronomía canaria.

La Receta

Para 4 personas

Ingredientes:

- 4 plátanos
- 20 gramos de mantequilla (dos tabletas)
- Piel de una naranja
- Piel de un limón
- 30 gramos de azúcar moreno
- 25 ml de ron añejo
- 100 ml de zumo de naranja
- Helado de gofio

Instrucciones:

1. En una sartén a fuego medio-bajo, añade la piel de la naranja y del limón, el azúcar y la mantequilla.
2. Remueve la mezcla utilizando las pieles de los cítricos para evitar que el azúcar se queme, mezclando la mantequilla con el azúcar.
3. Una vez derretida la mantequilla, baja el fuego al mínimo. Agrega los plátanos y dóralos por ambos lados.
4. Sube el fuego y añade el ron. Flambea con cuidado.
5. Después de unos 10 segundos, agrega el zumo de naranja. Baja el fuego casi al mínimo y deja que la salsa se reduzca. De vez en cuando, vierte un poco de salsa sobre los plátanos con una cuchara.
6. Los plátanos estarán listos cuando estén blandos y amarillos. Apaga el fuego.
7. Sirve un plátano en cada plato junto con una bola de helado de gofio. Vierte un poco de la salsa sobre el helado y el plátano.

Nota: Esta receta lleva menos azúcar ya que tanto el ron como el helado también aportan dulzor.