



Quequitos de plátano

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocimiento: 40 minutos

Tiempo total: 1 hora

Porciones: 16 quequitos

Normalmente los panes de plátano no me gustan porque son muy dulces. Se tiene la idea de que entre más maduros estén los plátanos funcionan mejor y no me parece que siempre sea el caso. De hecho yo prefiero usarlos cuando están muy amarillos y apenas empiezan con manchas oscuras, así la pulpa estará blanca aún pero muy suave.

Si se dejan madurar mucho, el plátano estará mucho muy dulce y se debe ajustar la cantidad de azúcar, además de que la consistencia final de la miga ya horneada tendrá un exceso de humedad. Pero esto es solo por una cuestión de gusto personal.

Esta receta está originalmente diseñada para hacerse con descartes de masa madre y yo prefiero hacerla así porque esto balancea aún más el sabor ya que le aporta ese toque ligeramente ácido que aunque es imperceptible como tal, se combina perfecto con la dulzura de la masa. En la receta les explico cómo es que se puede sustituir el descarte de la masa madre por agua y harina. Lo que se hace es dividir entre 2 la cantidad de descarte que pide la receta y usar la mitad de agua y la mitad de harina.

Sí se puede hacer como panqué pero cuando las masas son húmedas y densas nos gusta más hacerla como quequitos para que queden mejor cocidos.

Una última sugerencia, llenen el capacillo casi hasta el borde para que pueda hacer un buen «muffin top», porque no levanta mucho.

Ingredientes:

*** Esta receta requiere báscula para pesar los ingredientes.**

- 213 gr. Azúcar refinada.
- 113 gr. Mantequilla sin sal suavizada.
- 283 gr. Plátanos maduros (aproximadamente 3 piezas).
- 1 Huevo grande (si son muy pequeños usar 2).
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 213 gr. Harina de todo uso.
- 1 ½ cucharadita de bicarbonato.
- 1 cucharadita de canela.
- 1/2 cucharadita de sal refinada.
- 140 gr. Nueces picadas en trocitos.
- 228 gr. Descarte de masa madre **NOTA:** En caso de no tener descartes se sustituye la cantidad de descarte por: 114 gr. agua (que se agrega cuando se batan los líquidos – paso 2 -) y 114 gr. Harina (en esta receta sería entonces un total de 327 gr. de harina, 213 gr. + 114 gr. se agregan junto con



Quequitos de plátano

los secos -paso 3-).

Procedimiento:

1. En la batidora a velocidad media, acremar la mantequilla junto con el azúcar, hasta que cambie de color (se hace más clara) y esponje un poco (aproximadamente 2 minutos).
2. Agregar los plátanos previamente machacados con un tenedor, el descarte de masa madre, el huevo y la vainilla. Batir a velocidad baja para que se incorporen los ingredientes. NOTA: Si no se va a usar descarte, aquí es donde se agregan los 114 gr. de agua.
3. Mezclar en un tazón la harina, sal, canela y el bicarbonato. Incorporar estos ingredientes secos al tazón de la batidora y batir por 2 minutos a velocidad media. NOTA: Recordar que si no se van a usar descartes, en lugar de usar 213 gramos de harina, se deben agregar en total 327 gramos.
4. Incorporar a mano las nueces en trocitos.
5. Vaciar a moldes de quequitos (con capacillos o bien engrasados y enharinados), llenándolos casi hasta arriba para que al levantar se forme un bonito "copete".
6. Hornear en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén dorados. Hacer la prueba del palillo.