

CHANTI'S RECEPT

Leest u dit nou goed? Een recept van bananenschillen? Jazeker! Wij hebben onderweg van andere campers geleerd dat bananenschillen prima eetbaar zijn. Nog beter zelfs, ze bevatten zelfs veel goede voedingsstoffen. Voor ons betekend dit recept minder afval, variatie in eten en toch wat minder vlees. Win win win situatie!

Je kan deze bacon in de ochtend bij een eitje eten of als tussendoortje, maar ook bij veel hoofdgerechten is dit een goede smaakmaker. Wel lastig om er een smakelijk foto'tje van te maken, maar de smaak is beter dan het eruit ziet.

Ingrediënten

- Bananenschillen
- Sojasaus
- Olijfolie
- Paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- Zout
- Ahornsiroop (of andere soort stroop)

Bereidingswijze

1. Schraap met een lepel het overgebleven vruchtvlees en de bananenslierten uit de binnenkant van de schil, totdat deze mooie dun is.
2. Was de banenenschillen schoon.
3. Maak een marinade van de sojasaus, paprikapoeder, knoflookpoeder, olijfolie, zout en siroop. Je kunt altijd nog je eigen smaken toevoegen.
4. Laat de schillen een kwartier of langer weken, zodat alle smaak in de schillen trekt.
5. Bak de schillen in een koekenpan met een flinke scheut olie, totdat de schillen helemaal knapperig zijn.
6. Laat de schillen boven de pan uitdruipen en serveren maar!

