

Platos de alimentación a base de boniatos

Iniciamos hoy una nueva Sección, destinada a indicar qué platos de cocina se pueden hacer con aquellos artículos que en mayor cantidad existen en el mercado nacional.

BONIATOS EN SALSA

Se cortan en pedazos como para patatas guisadas y se dejan una hora en sal. Pasado este tiempo, se les quita el agua y se lavan. En una cazuela se pone un poco de aceite, con tomate, ajo, cebolla y perejil, todo muy bien picadito, y en crudo se echan los boniatos. Cocer a fuego lento.

TORTILLA DE BONIATO SIN HUEVO

Como en la receta anterior, se ponen los boniatos cortados en pedazos y en agua de sal, luego se lavan y se cuecen. Se aplastan con el tenedor como para hacer un puré, pero sin echar agua. En una sartén se pone un poco de aceite, en el que se fríe cebolla, ajo y perejil. Una vez frito esto, se retira y se le echa al aceite pimentón colorado, a discreción, y un poco de azafrán. Los boniatos aplastados se echan a la sartén y que se vayan haciendo hasta dorarse por un lado y por otro.