

RECETA: BONIATO ASADO

La forma más sencilla de disfrutar de esta "patata dulce" es simplemente asarla y comer sin añadir nada. A partir de ahí que cada uno experimente. Por ejemplo liar el boniato y las especias deseadas (como el romero) en papel de aluminio y asar.

Truco (sin contrastar) de la Web: Los boniatos pueden estar asados en poco tiempo pero no por ello estarán dulces, cuanto más tiempo permanezcan en el horno, más dulces nos saldrán, debemos fijarnos en el caldo que sale de su interior, cuando ese caldillo se tuesta sobre la bandeja del horno, entonces tenemos unos boniatos dulces, si no, tan solo serán unas "patatas asadas"...

RECETA: FLAN DE BONIATO

Ingredientes:

- 500 grs. de boniato.
- 150 grs. de azúcar.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 1 cáscara de limón.
- 1 cucharada de ron.
- 1 vaso de leche.
- 3 huevos.
- 1 vaina de vainilla.
- 1 cucharada de maicena (opcional).
Le da algo más de cuerpo y evita que se corte.
- 1 cucharadita de canela molida y otra de nuez moscada (opcional según el gusto)

Preparación:

Cocer los boniatos con su piel en agua sin sal. Disolver el azúcar en la leche junto con la vainilla y la cáscara de limón.

Una vez cocidos y pelados los boniatos, hacerlos puré y mezclar con la maicena. Separar las yemas de las claras. Mezclar las yemas con la leche, la mantequilla y el ron y añadirlo al puré mezclándolo todo. Montar las claras a punto de nieve y añadirles a la mezcla.

Preparar el recipiente del flan y caramelizar con azúcar quemada. Verter la mezcla sobre el recipiente y hacer al baño maría. Una vez cocido el flan se sirve frío.

RECETA: AZÚCAR QUEMADA:

Ingredientes: 400 gr de azúcar, 1 vaso de agua, 30 gr de zumo de limón.

Se pone el azúcar (los 400gr o lo que necesites, no es una receta estricta en las cantidades) en una sartén o en un cazo al fuego. Cuando adquiera color marrón le añadimos un poco de agua y dejamos hervir hasta que espese. Cuando ya este espeso (al gusto) se aparta del fuego y (opcional) le añadimos un poco de zumo de limón.

RECETA: PASTELITOS DE BONIATO

Ingredientes:

Para el relleno:

- 1 kg de azúcar.
- 1 kg de boniatos hervidos o asados.
- 1 cucharada de canela molida.
- La ralladura de un limón.

Para la masa:

- 1 vaso de anís seco.
- 1 vaso de azúcar.
- 2 vasos de aceite.
- 1 kg de harina.

Preparación:

Triturar el boniato y mezclar con el resto de ingredientes. Cocer a fuego lento durante 1 hora.

Para la masa: mientras se hace el boniato, calentar el anís y el aceite (sin que llegue a hervir). Ponemos en aceite con el anís calentado en un bol y vamos añadiendo la harina poco a poco sin dejar de remover.

Para hacer los pastelitos: Estirar la masa fina con un rodillo, cortar con un molde de la forma preferida (sino tienes moldes de figuras usa un vaso para hacer círculos). Poner el relleno, añadir encima otra figura igual de masa y cerrar. Pintar por encima con huevo y espolvorear con azúcar y canela. Meter al horno a 170° durante 20 min. aprox.