

Camotes (Batatas) Condimentadas con Hierbas y Pimentón Ahumado del Programa Nourish

Rinde: ~ 4 porciones

Tamaño de la porción: ~ ½ taza

Cantidad:

1 libra

2 cucharadas

2 cucharitas

1 cucharita

½ cucharita

Ingredientes:

Patatas dulces (~ 2 camotes/batatas medianas), lavadas y sin pelar, cortadas en trozos del mismo tamaño

Aceite de canola

Pimentón ahumado (dulce)

Orégano, seco

Sal kosher

Método:

1. Precaliente el horno a 375 ° F (convección) y cubra una bandeja con papel pergamino
2. Agregue las camotes (batatas) al tazón, vierta el aceite de canola sobre las camotes (batatas), agregue el condimento y mezcle bien
3. Extienda las camotes (batatas) sazonadas de manera uniforme en una sartén forrada con papel pergamino (no sobrecargue la sartén)
4. Asar en el horno durante 25-30 minutos, hasta que quede crujiente por fuera y tierno por dentro

Consejos Útiles:

- Sustituya cualquier camote por vegetales frescos, ajuste el tiempo de cocción si es necesario
- ¿No tienes un horno de convección? Ajuste el horno a 400 ° F y gire las verduras a la mitad del tiempo de cocción.
- El condimento bajo en sodio se puede sustituir en lugar de especias
- La proporción para asar es de 1 libra de verduras a 2 cucharadas de aceite y 1 cucharada de condimento

Necesidades de Equipo:

- Tazón grande para mezclar
- Molde de horno
- Cucharas medidoras
- Espátula de goma o cuchara de madera
- Papel pergamino