

MARÍA

PLATOS PRINCIPALES

Boniato boloñesa

1h 4 raciones

Ingredientes

- Cebolla
- Zanahorias
- Carne picada
- Tomate triturado
- Boniatos
- Queso rallado
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Aove

Elaboración

1. Hacemos unos cortes en los boniatos, les ponemos aove y envolvemos en papel de aluminio
2. Horneamos 50-60 minutos a 180°
3. Cortamos las verduras en brunoisse, primero añadimos a la cazuela con aove la cebolla con sal y dejamos 5 minutos, incorporamos la zanahoria, tapamos y dejamos a fuego medio 15-20 minutos
4. Incorporamos la carne picada, salpimentamos y la salteamos, echamos el tomate triturado hasta cubrir, tapamos y a fuego bajo dejamos hasta que se consuma el líquido
5. Abrimos los boniatos a la mitad, machacamos un poco su carne y rellenamos con la boloñesa
6. Ponemos por encima queso rallado y pan rallado para un toque más crunchy
7. Metemos al horno con el grill hasta que se dore

RECOMENDACIONES

Esta receta de boloñesa se puede usar tanto para rellenar boniato, patatas y berenjenas como para usar con pasta.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy