El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Boniato relleno de bacon y queso

30min · 2 raciones · 1053 kcal

Ingredientes

- **1** boniato o batata o patata dulce
- **300g** de bacon
- **1** pimiento verde
- **1** cebolla
- **2 dientes** de ajo
- **1** vaso de bechamel
- **1 cucharada** de nuez moscada
- **300kg** de queso (el que más te guste, en mi caso 4 quesos)
- Cebollino
- Aceite picante

POR RACIÓN

Proteínas	**26 g**
Grasas	**86 g**
Hidratos	**46 g**
Fibra	**6,8 g**

Elaboración

1. Partir el boniato por la mitad
2. Colocarlo en un recipiente apto para horno y echarle un buen chorro de aceite
3. Tapar con papel de aluminio y hornear durante 30 minutos
4. Cortar la cebolla en cuadraditos y reservarla en un plato
5. Trocear el pimiento verde
6. Picar los dientes de ajo
7. Cocinar el bacon en una sartén hasta que esté crujiente y reservarlo en un bol
8. Con la grasa del bacon, añadir la cebolla, el pimiento, el ajo y un toque de sal
9. Volver a meter el bacon en la sartén e integrarlo todo bien
10. Añadir un vaso entero de bechamel y cocinar a fuego lento
11. Añadir un toque de nuez moscada y remover sin parar para que no se pegue

12. Cuando el boniato esté blando por dentro, destrozarlo un poco
13. Rellenar el boniato con la mezcla
14. Añadir queso y gratinar hasta que se dore
15. Servir con aceite picante casero y cebollino para decorar

RECOMENDACIONES

La bechamel puede ser casera o comprada.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu