

Cazuela de camote y carne molida

6 porciones

Ingredientes

Cubierta

- 4 camotes medianos (2 1/2 libras en total)
- 1/4 de leche descremada
- 1 1/2 cucharaditas de aceite de canola
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta molida

Relleno

- 8 onzas de hongos
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 1/2 libras de carne de res o pavo 93% magra
- 1 cucharadita de hojas de tomillo secas
- 1/4 de taza de harina común
- 1 lata (de 15 onzas) de caldo de pollo o res reducido en sodio
- 3 cucharadas de salsa Worcestershire
- 1 taza de chícharos frescos, congelados o enlatados
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta molida

Ingredientes opcionales:

- 1/8 de cucharadita de canela molida.



Preparación

1. Precaliente el horno a los 450 grados F. Cubra una fuente para hornear de 9 pulgadas con espray de cocina antiadherente.
2. Friegue los camotes y pinche varias veces con un tenedor. Colóquelos en una bandeja para hornear de 9x13 pulgadas y hornee hasta que estén suaves, de 45 minutos a 1 hora. Déjelos enfriar mientras prepare el relleno.
3. Mientras los camotes se hornean, lave y corte los hongos. Pele la cebolla y el ajo. Pique la cebolla y el ajo.
4. Mientras los camotes se enfrían, en una sartén grande a fuego medio-alto, cocine la carne de res o pavo, los hongos y la cebolla, desmenuzando la carne con una espátula o una cuchara de madera mientras se cocina, hasta que la carne ya no esté rosada, aproximadamente 30 minutos.
5. En un colador, escurra el líquido y regrese a la sartén. Agregue el tomillo y el ajo y cocine por 30 segundos. Espolvoree con harina y revuelva para cubrir. Agregue el caldo y la salsa Worcestershire y cocine a fuego lento. Cocine hasta que la mezcla espese, de 2 a 3 minutos. Agregue los chícharos, la sal y la pimienta. Transfiera a la fuente para hornear preparada.
6. Pele los camotes enfriados y colóquelos en un tazón mediano. Agregue la leche, la mantequilla, la canela (si la usa), la sal y la pimienta. Triture con un tenedor hasta que quede suave. Extienda la mezcla de camote sobre el relleno. Hornee hasta que esté caliente y burbujeando en los bordes, de 30-40 minutos. Deje enfriar 10 minutos antes de servir.

Notas del chef:

- Sirva esta comida con una ensalada mixta
- Sustituya los chícharos por otra verdura verde si lo prefiere—espinacas, ejotes, edamame o judías son buenas opciones.
- Si bien los camotes agregan mucha vitamina A este plato, ciertamente podría usar papas normales, que son ricas en potasio y vitamina C.
- Este plato se recalienta bien, así que considere prepararlo durante el fin de semana y recalentarlo en una noche entresemana ocupada. Prepare hasta el paso 4, cubra con papel de aluminio y refrigere hasta por 3 días. Recaliente cubierto a 350F hasta que este completamente caliente.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed