

# Cómo preparar unos bastoncitos de boniato

## Cómo preparar unos bastoncitos de boniato

[imprimir](#)



Hoy queremos animarte a innovar. En nuestro recetario encontrarás una receta de bastoncitos de patata; nuestra propuesta es que cambies la patata por el **boniato** y aproveches al máximo este tradicional tubérculo de otoño plagado de beneficios. El proceso es el mismo, solo tendrás que sustituir un alimento por otro. ¡Así de fácil!

Necesitarás:

- 100 gramos de boniatos
- 50 gramos de queso rallado

- 1 huevo
- 80 gramos de mantequilla
- 3 medidas de aceite
- 200 gramos de harina

Pela y corta los boniatos en cubos. Mételes en la cubeta de tu **Chef Plus Induction** y cúbrelos con agua fría. Programa el menú Vapor 10 minutos con la tapa cerrada, a 118º.

Escurre los boniatos y cháfalos para conseguir un puré. Agrega al puré la harina, la sal, el queso y la mantequilla. Remueve bien la masa y colócala encima del mármol. Haz una bola con ella y déjala reposar durante media hora en un lugar fresco.

Pasados los 30 minutos, extiende la masa y haz con ella bastoncitos de aproximadamente 1 centímetro de ancho. Píntalos con huevo batido.

Vierte el aceite en la cubeta y programa el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos. Fríe los bastoncitos por tandas hasta que queden dorados.

Son perfectos para acompañar un buen trozo de carne o una sabrosa y ligera ración de pescado, y a los más pequeños les encantará. Una manera genial de tomar este tubérculo rico en vitaminas y antioxidantes.

Etiquetas

[boniato](#)

[recetas con boniato](#)

[bastoncitos de boniato](#)

[alimentos de temporada de otoño](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar