

Revuelto de Boniato y Salchicha



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
11" Large Skillet with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en
Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El boniato, de color oscuro y rico en antioxidantes, es una raíz vegetal sabrosa que se puede comer todo el año. Hay muchas variedades de boniato disponibles, incluyendo el boniato de Jersey, con una carne de color amarillo.

El boniato se puede usar en sopas, al horno, sustituir a la calabaza de invierno o a las zanahorias, cocido, asado y combinado con granos y hierbas o en un postre, como el clásico pastel de boniato.

Combina la salchicha italiana y el boniato en este desayuno fácil de preparar, bajo en grasa, pero rebosante de dulzura y sabor.

1 taza de
agua
(240
ml)
1 libra de
salchicha dulce italiana
(454
g)
½ taza de
cebolla, cortada con Cono #2
(80
g)
2 tazas de
boniato, cortado con Cono #2
(266
g)
1 manzana, cortada con Cono #2
½ cucharadita de
sal marina
(3
g)

1 huevo

Preparación :

1. Pon el agua en una cacerola a fuego medio-alto y lleva a ebullición.
2. Mientras que el agua se está calentando, saca la salchicha de la carcasa y ponla esparcida en la base de la cesta culinaria, para permitir una cocción uniforme.
3. Cuando el agua esté hirviendo, mete la cesta culinaria en el cazo y tapa.
4. Cocina 5 minutos, destapa con cuidado y remueve la carne con una cuchara de mango largo, deshaciéndola en trozos y permitiéndole que el vapor llegue a las zonas crudas.
5. Tapa y cocina 5 - 6 minutos hasta que la carne esté bien hecha.
6. Cuando la carne esté lista, saca la cesta culinaria, escurre el exceso de líquido y pon la carne en un bol. Tira el agua y la grasa que queda en el cazo.
7. Pon la cebolla, el boniato y la manzana en el bol con las salchichas cocidas. Remueve suavemente para mezclar. Añade la sal y el huevo y mezcla bien. La mezcla comenzará a pegarse cuando la humedad comience a evaporarse. No te preocupes, utiliza la espátula Saladmaster para raspar por debajo de la mezcla y remover.
8. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos, añade el boniato y las salchichas, usando una cuchara para extender la mezcla sobre el fondo de la sartén. Pon la tapa ligeramente abierta en la sartén. Cocina 20 - 25 minutos, removiendo cada 5 - 7 minutos.
9. Pon el revuelto al grill durante 5 - 8 minutos para una textura crujiente y dorada, si lo deseas.

Consejos:

- Sirve acompañado de verduras al vapor, como brócoli o espinacas.
- Sustituye la salchicha italiana por salchicha picante para darle otro toque.
- Asegúrate de poner las asas Versa Loc a la cesta culinaria y la cacerola antes de cocinar para asegurar un manejo fácil y seguro.
- Para una limpieza fácil, vacía el líquido de cocción y la grasa de la cacerola y pon la cacerola con la cesta culinaria en el fregadero. Llena la cacerola y la cesta culinaria con agua jabonosa caliente y deja a remojo durante 10 minutos. Utiliza el cepillo de limpieza Saladmaster para aflojar las partículas atrapadas en la cesta culinaria. Voltea la cesta culinaria y rocía suavemente con agua.

Información nutricional por ración

Calorías: 329
Grasa Total: 25g
Grasa 9g
Saturada:
Colesterol: 93mg
Sodio: 703mg
Carbohidratos: 14g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 13g