

Boniato al horno crujiente con Parmesano y Hierbas Aromáticas

Buenos días, esta receta de boniato me ha encantado. La hice ayer para utilizar un boniato que tenía por la nevera y el resultado fue espectacular.

A mi el boniato o Batata, como también se suele llamar, no es que sea uno de mis alimentos favoritos, pero me gusta comer variado y además ir probando con nuevos sabores a los que no estoy tan acostumbrada.

Lo bueno de esta receta, es que es un snack genial para utilizar como guarnición muy recomendable. Además el toque de queso combina muy bien con el dulzor del boniato, así que de verdad os animo a probarla!

Ingredientes

- 1 Boniato o Batata
- 30 gr de queso parmesano rallado o en polvo
- 20 gr de harina de garbanzo (también se puede hacer con harina integral de trigo o integral de espelta, con otras no he probado, pero supongo que también podrá salir bien)
- una cucharada de hierbas aromáticas variadas a nuestro gusto (orégano, romero, tomillo, cayena...)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



Preparación

- Pelar el boniato, lavarlo y cortarlo a gajos o a tiras no muy gruesas.
- En un plato mezclar la harina, el queso y las hierbas aromáticas.
- Poner el boniato en una placa de horno con papel sulfurizado (de horno), salpimentar y añadir un chorrito de aceite de oliva, remover bien con las manos lavadas hasta que todos los trozos estén bien impregnados.
- Ahora coger el boniato y ponerlo en el pleto donde tenemos la mezcla de la harina, embadurnar todos los trozos bien, sin miedo que queden pegotes por encima, hay que terminarse toda la mezcla.
- Volver a colocar el boniato en la placa de horno sobre el papel y llevarlo al horno precalentado a 180°C

durante unos 30 minutos, hasta que veamos que quede dorado y crujiente.

- Sacar del horno y servir en un plato.
- Como a mi me gusta bastante el picante, si tenéis por casa alguna salsa de habanero, tabasco o chiles agridulces, también le podéis poner unas gotitas encima antes de comerlos, queda genial.



Espero que os haya gustado la receta y que la pongáis en práctica, y sobretodo que disfrutéis cocinando y comiéndola!

