Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Pescado a la plancha con boniato al horno

El boniato, batata o patata dulce es un tubérculo que aporta hidratos de carbono, fibra y vitaminas (A, C y B). Servido con pescado o carne aportamos las proteínas que completan el plato.

El interés de esta receta es la preparación del boniato al horno. En este caso lo hemos puesto con filetes de gallineta a la plancha aunque, aprovechando que encendemos el horno puede cocinarse también en el horno cualquier pescado (bacalao, lubina, perca, merluza..).

Pelar bien la batata y cortar las puntas.

CHIPS DE BONIATO

Cortar a rodajas muy finas, preferentemente con una 'mandolina'.

Poner en una bandeja de horno con papel de hornear. Es opcional añadirle un chorrito de aceite de oliva, aunque sin aceite se hacen más rápido y quedan crujientes. Hornear a 160-170º durante 8-10 minutos. Vigilar que no se quemen. Al sacarlos añadir un poco de sal fina. Esperar que se enfríen para que estén crujientes.

TIRAS DE BONIATO

Partir el boniato en tiras como si fuesen patatas para freir.

Añadir aceite de oliva, sal y especias al gusto (orégano, tomillo, romero, ajo en polvo, pimentón dulce..). Mover bien para que se cubra de aceite toda la superficie y dejar reposar.

Colocar en bandeja de horno sobre papel de hornear. Se hornea a 180º durante unos 30 minutos o hasta que se vean dorados.

**** Niños a partir de 1 año las tiras; a partir de 3 años los chips.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación