



TIMBAL VEGANO DE INVIERNO CON YUCA



Descripción plato

Presentamos un plato muy sencillo y sano, realizado con yuca, también conocida como mandioca, tapioca, guacamota, casabe o casava. La yuca es un tubérculo muy parecido a la patata, originaria de las regiones tropicales de América, y cultivada también en África y el Pacífico. Presenta una carne de color blanco, recubierta por una corteza de color pardo o marrón oscuro y de aspecto leñoso. Tiene un alto valor alimentario en hidratos de carbono, y se utiliza extensamente en la cocina latinoamericana. Las variedades dulces se consumen hervidas o fritas como sustituto de las patatas. Para su conservación debe guardarse en la nevera o bien, una vez pelada y troceada, se puede congelar para aumentar su periodo de conservación.

Ingredientes para 4 personas

1 pieza	yuca grande
1 pieza	cebolla
1 pieza	puerro
2 dientes	de ajo
1 pieza	manzana
1 pieza	boniato
1 lata	leche de coco

Pasos

- Hervir en agua y sal la yuca Cortada en daditos durante 10 minutos.
- Saltear en una sartén el puerro, ajo y cebolla picadita pequeña. Añadir al sofrito la manzana en dado y remover 2 minutos. Añadir la yuca hervida y colada y la leche de coco. Cocinar 3 minutos y triturar con la picadora hasta obtener una crema sin grumos. Salpimentar con sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
- Cortar el boniato en láminas finas y freírlas en abundante aceite caliente.
- Presentar el puré de yuca en el centro del plato rellenando un molde cilíndrico y decorarlo con los chips de boniato y polvo de pimentón dulce.