

TÍPICO SALUDABLE

PAPA RELLENA



Preparación



Ingredientes

- 5 papas grandes
- 1 lb de carne molida
- 2 tomates maduros pelados y en cubos
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 huevo cocido
- 1/2 taza de arroz blanco cocido
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- 1 taza de aceite
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de harina de trigo



Información

La papa rellena nos brinda 40% de carbohidratos, y nos proporciona 15% de proteínas

1. Lava las papas, pélalas, córtalas en cubos y llévalas al fuego con agua que las cubra, hasta que estén cocidas. Agrega sal a la cocción.

2. Retira el agua de la olla y machaca las papas hasta hacerlas puré. Resérvalas y deja que se enfríen.

3. En una sartén, mezcla la carne molida, los tomates en cubos, el ajo picado, el comino y sal al gusto. Lleva al fuego hasta que la carne se haya cocinado completamente. Agrega el arroz y el huevo cocido picado a la carne. Mezcla muy bien todos los ingredientes.

4. Tomar un puñado de puré de papa, darle forma de bolita y con el dedo haz un orificio profundo para incorporar la mezcla de carne, arroz y huevo.

5. Tapa el agujero con un poco más de puré, asegurándote de que quede bien sellado. Repite el procedimiento hasta que se acaben los ingredientes y hayas armado suficientes bolitas.

6. En un recipiente profundo, incorpora el huevo crudo, la harina, la leche y una pizca de sal. Batir muy bien. Introduce las bolitas de papa una por una en la mezcla y luego llévalas a una sartén con aceite caliente. Fríelas hasta que estén doradas completamente.

7. Retíralas del aceite y déjalas escurrir en papel absorbente.