



TARTA DE CAMOTE CON ESPINACA

PLATO FUERTE

223

45 minutos - PORCIONES: 4

INGREDIENTES

30 ml de aceite de oliva

4 camotes medianos

½ cebolla, finamente
picada

2 dientes de ajo grandes,
picados

2 huevos batidos

150 g de verduras frescas
(col rizada, espinacas, rúcula)

½ taza de yogur natural

125 g de queso feta

Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1** Precalentar el horno a 180°C.
- 2** Pelar y cortar 2 camotes a lo largo (aproximadamente ½ cm de ancho). Cortar los otros 2 en rodajas.
- 3** Agregar aceite a la sartén y calentar a fuego medio-alto. Colocar las rodajas de camote en la sartén. Freír por ambos lados hasta que estén tiernos.
- 4** Retirar y colocar sobre una toalla de papel. Repetir el proceso hasta que todos los camotes estén cocidos.
- 5** En la misma sartén, agregar las cebollas, el ajo y saltear. Luego, incorporar las verduras y cocinar hasta que se marchiten. Colocarlas en una tabla de cortar y picar finamente.
- 6** Colocar las verduras cocidas en un tazón mediano, agregar los ingredientes restantes y mezclarlos.
- 7** Forrar un molde con base desmontable con el camote cocido. Luego, verter la mezcla de espinacas.
- 8** Colocar en el horno precalentado y cocinar durante 30-40 minutos.
- 9** Una vez cocido, pasar suavemente un cuchillo entre el borde del molde y el camote. Retirar cuidadosamente los lados del molde.
- 10** Servir caliente.

