

PAPAS CON PAPRIKA AL HORNO

Una receta rica en vitamina C, A, hierro y potasio como aportación de la paprika, la cual ayuda a purificar la sangre, mejorar la digestión, prevenir infecciones y a eliminar el colesterol malo en la sangre entre otros grandes beneficios. Además la papa tiene un alto contenido en fibra, protege contra enfermedades cardiovasculares y ayuda en la renovación celular. Puedes disfrutar como botana o como guarnición.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- 4 papas
- Pimienta molida
- Paprika
- Aceite de oliva
- Sal

NOTA: Todas las verduras deben de estar previamente lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

NOTA: Todas las verduras deben de estar previamente lavadas y desinfectadas.

4 papas grandes con todo y cáscara, a la mitad (De lo largo), luego cortamos esas dos mitades a la mitad y después esas cuatro partes a la mitad (No deben de quedar 8 partes en forma de gajos por papa)

pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos. Tapamos la cacerola y dejamos que hiervan por 8 minutos.

las papas. (podemos guardar el cado para utilizarlo después en otro guiso). Agregamos un poco de agua fría para detener la cocción. Las pasamos a un papel absorbente de cocina. Las pasamos y acomodamos e u refractario para horno. Apartamos.

un recipiente, agregamos 8 cucharadas de aceite de oliva, agregamos 2 dientes de ajo, finamente picados y machacados. Agregamos una cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $1 \frac{1}{2}$ cucharadas de pimentón o paprika en polvo y un manojito de cilantro finamente picado. Mezclamos bien.

esta mezcla, barnizamos todas las papas. Metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F por 20 minutos.

ese tiempo, retiramos del horno y presentamos.

MODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video