RECETARIO

CON BATATA

AGROSAVIA AURORA

AGROSAVIA

Corporación colombiana de investigación agropecuaria

El campo es de todos

Minagricultura

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

SALCHI BATATA

2 porciones

150 g batata
2 salchichas
100 g queso costeño rayado
100 g ripio de papa
50 g salsa de tomate
50 g salsa rosada
50 g salsa de piña
500 ml de aceite vegetal

Proceso:

1. Pelamos nuestra batata y cortamos palitos delgados.
2. Disponemos una cacerola para precalentar el aceite a 150 °C.
3. Luego freímos las batatas y las salchichas previamente picadas. Sacamos y dejamos escurrir.
4. Luego de este proceso, empezamos nuestro armado.
5. Por último, colocamos las batatas fritas en un plato con las salchichas, agregamos las salsas, el queso rallado y por último el ripio de papa y salsa al gusto.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

LASAGNA DE BATATA

2 porciones

250 g de batata
200 g queso mozzarella
400 g queso parmesano
250 g carne de res molida
100 g cebolla roja
100 g pimentón rojo
3 dientes de ajo
250 ml de leche
500 ml de crema de lecha
Sal al gusto
Pimienta al gusto
50 g salsa de tomate

Proceso:

Pelar y partir en laminas la batata, cocinar por 10 minutos en agua hirviendo, escurrir y reservar (apartar para retomar más tarde).

Para la carne: picar las verduras (cebolla, pimentón, ajo), mezclar con la carne la sal y la pimienta y el aceite colocar a cocinar por 30 minutos a fuego medio, revolver hasta que la carne tenga buena consistencia y luego agregar 2 cucharadas de salsa de tomate.

Para la salsa: cocinar la leche a fuego lento agregar 300 g del queso parmesano sal y pimienta al gusto revolver constantemente hasta que queso se disuelva. Luego agregar la crema de leche, seguir mezclando hasta tener punto de espesor.

Armado: realizamos capas de los procesos, empezando por la salsa, luego nuestra batata en laminas, la carne y el queso mozzarella, repetimos el proceso hasta realizar 3 capas. Terminamos con queso mozzarella, salsa y queso parmesano. Lo llevamos al horno a 180 °C x 30 min.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

PURÉ DE BATATA

4 porciones

250 g de batata aurora
100 ml de leche
100 g mantequilla
100 g de queso parmesano
Cantidad necesaria (c/n) de sal
c/n de pimienta

Proceso:

1. Pelar y trocar en cascos la batata, colocar a cocinar en agua hirviendo por 20 min. Luego retirar en un recipiente, triturar con un tenedor la batata, agregar la mantequilla, la leche, sal y pimienta, batir hasta conseguir un pure homogéneo, decorar con parmesano.

2. Para finalizar gratinar en el horno por 15 minutos.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

TORTILLA ESPAÑOLA CON BATATA

250 g batata
5 chorizos
6 huevos
100 g cebolla roja
100 g pimentón rojo
c/n de sal
c/n de pimienta

Proceso:

1. Pelamos y cortamos las batatas en laminas, cocinamos en agua hirviendo por 10 min y reservamos.

2. Luego en un sartén salteamos el pimentón, la cebolla cortada previamente en julianas, el chorizo cortado en forma de moneda, por último, agregamos sal y pimienta al gusto.

3. En una refractaria, montamos nuestra tortilla haciendo capas de batata con el salteado de chorizo, luego agregamos los huevos batidos, y lo llevamos al horno precalentado a 180 °C por 30 min.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

ENSALADA DE BATATA Y ATÚN

250 g batata
1 lata de atún
100 g de cebolla blanca
100 g manzana verde
c/n de limón
c/n de sal
c/n de pimienta

Proceso:

1. Pelamos y cortamos en cubos la batata, cocinamos en agua hirviendo por 15 min. Luego escurrimos y reservamos.

2. En un bol mezclamos batata con el atún, la cebolla picada y manzana cortada en cubos, sal y la pimienta. Por último, mezclamos y agregamos nuestro jugo de limón y servimos.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

VEGETALES SALTEADOS CON BATATA

4 porciones

250 g de batata
100 g de cebolla blanca
150 g de zanahoria
150 g de habichuela corta
100 g de pimentón
60 g de mantequilla
1 lata de maíz tierno
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de finas hierbas
c/n de sal
c/n de pimienta

Proceso:

1. Pelamos y cortamos en julianas las batatas y todos los vegetales (cebolla, zanahoria, habichuela, pimentón).

2. Blanqueamos los vegetales (batata, zanahoria, habichuela) en agua hirviendo por 8 min.

3. En un sartén, salteamos los vegetales en orden, empezando con aceite de oliva, mantequilla, finas hierbas, cebolla, pimentón, habichuela, zanahoria, batata aurora, sal y pimienta al gusto. Por último, le agregamos el maíz por 5 min.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

ENSALADA DE BATATA ZANAHORIA Y HUEVO

4 porciones

250 g batata aurora
100 g zanahoria
3 huevos cocidos
100 g de cebolla blanca
100 g de alverja precocida
200 g mayonesa
c/n de sal
c/n de pimienta

Proceso:

1. Pelamos y cortamos en cubos la batata aurora al igual que la zanahoria, luego cocinamos en agua hervida por 10 minutos, escurrimos y reservamos.

2. En un bol colocamos la batata la zanahoria, los huevos cocidos previamente picados, la cebolla picada las alverjas precocidas, agregamos sal, pimienta y mayonesa al gusto, mezclamos y servimos.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

BATATA ASADA CON MIEL Y MANTEQUILLA

250 g de batata
100 g de mantequilla
100 g miel de abeja
c/n de papel aluminio
c/n de sal parrilla
c/n de pimienta

Proceso:

1. Lavamos con abundante agua las batatas auroras, se parten en dos luego en un pedazo de papel aluminio envolvemos las batatas agregándole la sal, pimienta y un poco de mantequilla, y luego las llevamos al horno precalentado a 150 °C por 30 min.

2. En una sartén, derretimos mantequilla y le agregamos la miel con una pizca de sal al gusto.

3. Para finalizar, se sacan las batatas del horno se colocan en un recipiente listas para servir con la mezcla ya realizada.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

BROWNIE DE BATATA

500 g batata aurora
½ taza de harina de trigo
½ taza de vena molida
½ taza de cocoa en polvo
3,5 cucharadita de polvo de hornear
2 huevos
3 claras de huevo
1/3 de taza de miel

Proceso:

1. Se cocina por 30 minutos la batata previamente pelada, luego se tritura quedando como una papilla.
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta obtener una mezcla homogénea, verter la mezcla en un molde para torta previamente enmantequillado.
3. Meter al horno precalentado con anterioridad a 150 °C por 30 minutos. Luego, sacar, reposar, desmoldar y servir.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

FOCACCIA DE BATATA

300 g batata aurora
500 g harina de trigo
350 ml de agua
20 g de sal
10 g de levadura
½ barra de margarina

Proceso:

1. Se cocina la batata por 20 minutos previamente pelada y se tritura quedando como una papilla.

2. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa pegajosa. tapar con trapo y dejar reposar por 15 minutos. Luego destapar y volver a amasar por cinco minutos de afuera hacia dentro, y volver a dejar reposar por 15 minutos.

3. Repetir esta operación dos veces, luego verter nuestra masa en una bandeja aceitada esparciéndola por toda la bandeja.

4. Meter al horno precalentado con anterioridad a 150 °C por 30 minutos.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

BUÑUELOS DE BATATA

250 g de batata
200 g carne de res molida
100 g de cebolla blanca
100 g de pimentón rojo
100 g harina de trigo
c/n de sal
c/n de pimienta
c/n de jengibre en polvo

Proceso:

1. Pelar y cortar en trozos las batatas, cocinar en agua hirviendo por 10 minutos, escurrir y procesar hasta que quede hecho pure. Agregar la harina de trigo para conseguir una masa homogénea.

2. **Para el relleno:** procesar las verduras en una licuadora, agrega a la carne con sal, pimienta y el jengibre e inmediatamente, poner a cocinar hasta que el relleno este bien cocido.

3. Armar nuestros buñuelos rellenándolos con carne, freír en aceite caliente, escurrir y servir.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

SATÉ DE BATATA

200 g de batata
100 g de cebolla blanca
100 g de pimentón rojo
200 g de pollo
c/n de sal parrilla
c/n de pimienta
c/n de palitos de chuzo

Proceso:

1. Pelar y cortar nuestra batata en medallones delgados, cocinar en agua hirviendo por 20 min, escurrir y reservar.

2. Armar nuestra Saté intercalando los ingredientes, después de armado lo podemos asar a la parrilla o en una plancha.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

BATIDO DE BATATA Y BANANO

250 g de batata
1 banano
5 tazas agua
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharada de canela en polvo
1 cucharada de vainilla
hielo y dulce al gusto

Proceso:

1. En un vaso de licuadora, agregamos todos los ingredientes mezclamos y servimos.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

HAMBURGUESA DE BATATA

250 g de batata aurora
200 g de frijoles precocidos
50 g de cebolla larga
50 g de cebolla roja
c/n de comino
1 cucharadita de paprica
c/n de sal y pimienta
2 cucharaditas de aceite de oliva
6 panes hamburguesa
6 lonjas de queso mozzarella

Para la salsa de aguacate:
un aguacate grande
50 g de cebolla roja
100 g de cilantro
½ cucharadita de vinagre
1 limón
c/n de sal y pimienta

Proceso:

1. Pelamos y partimos en trozos la batata, cocinamos en agua hirviendo por 15 minutos. Luego salteamos la cebolla y agregamos a nuestra batata para hacer una masa, seguidamente, agregamos comino, paprica sal y pimienta.

2. **Para los frijoles:** procesamos en una licuadora con un poco de cebolla, aceite, sal y pimienta hasta obtener una salsa espesa.

3. **Para el aguacate:** picamos la cebolla fina, trituramos el cilantro y el aguacate. Le agregamos los ingredientes y mezclamos.

4. Luego armamos nuestra hamburguesa, colocamos pan, salsa de frijol, la masa de batata, el queso, la salsa de aguacate y el pan.

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

DULCE DE BATATA

1 kg de batata aurora
200 g de azúcar
25 g de gelatina sin sabor
2 cucharadas de esencia de vainilla

Proceso:

1. Pelamos y cortamos en trozos la batata, luego cocinamos en agua hirviendo por 30 minutos. Retiramos del agua, y procesamos hasta obtener un pure.

2. Luego en una paila, la colocamos al fuego con el agua, el azúcar y la esencia de vainilla, revolvemos gradualmente.

3. Echamos gelatina en agua caliente y agregamos. Revolvemos constantemente durante una hora, para evitar que se nos pegue la mezcla.

4. Luego retiramos y reposamos, lo guardamos en refrigeración por 4 horas.

Compiladoras: Ena Rodriguez Ruiz y Katia Contreras Valencia.

AGROSAVIA agradece a Sila Guido, Anabel Díaz, Liliana Díaz, Lucila Barroso, Paula Polo, Jose Reza, Alexandra Barraza y Jorge Florez por sus aportes a la compilación de recetas innovadoras de batata y de común preparación en la región Caribe.

El campo
es de todos

Minagricultura