

Boniato relleno de pavo al curry



Ingredientes:

2 personas:

- 3 filetes de pavo
- Champiñones
- 1 ajo
- Cilantro picado
- Sal y pimienta
- Cúrcuma, jengibre, comino y curry en polvo y al gusto
- Guindilla molida al gusto
- Nata para cocinar baja en grasa o leche evaporada ideal
- 1 boniato grande
- Queso para fundir

Preparación:

Lava el boniato y envuélvelo en film de plástico, ponlo en el microondas a Max potencia 8 min. Sabras que está hecho pinchándolo con un cuchillo.

Mientras se cuece el boniato, pica el ajo y ponlo en la sartén a fuego lento para que se vaya dorando mientras tanto pica el pavo y los champis en daditos y salpimentarlos.

Cuando el ajo empiece a coger color echa el pavo y los champis en la sartén, remueve y añade el cilantro y el resto de condimentos. Cuando esté el pavo doradito apártalo del fuego.

Saca el boniato con cuidado que quema mucho, retira el film y corta en 2 mitades. Con

Boniato relleno de pavo al curry

una cuchara vacía las dos mitades (deja algo en la paredes) y reserva.

Vuelve a poner la sartén con el relleno al fuego y añade la mitad del boniato (si lo pones todo es demasiado). Remueve para ligarlo todo y añade la nata.

Rellena los boniatos con la mezcla, pon el queso y al microondas 2 min para fundirlo.