

Este es un pastel salado que presenta una mezcla muy sabrosa y llena de personalidad por el contraste de sabores dulces (boniato) y neutros (patata) con las hierbas aromáticas. También nos ofrece un toque estético y de color muy interesante en nuestros platos.

INGREDIENTES (para 4 personas)

- ▷ 5 **patatas** medianas ecológicas (unos 500grs).
- ▷ 3 **boniatos** medianos ecológicos (unos 500grs).
- ▷ 1 **cebolla** ecológica.
- ▷ 1 **hinojo** ecológico (opcional).
- ▷ 6 cucharadas de **aceite de oliva virgen extra** ecológico.
- ▷ **Hierbas** al gusto, (ideal las provenzales).
- ▷ 3 cucharadas soperas de **tamari o agua de mar**. (Siempre mejor que sal y procuraremos ser cautos en su uso).
- ▷ 1 cucharada de postre de **cúrcuma**.
- ▷ 1 pizca de **pimienta negra** para hacer asimilable la curcumina.

ELABORACIÓN

- ▶ Pelamos las patatas y los boniatos con ayuda de un pelador, y lavamos bien. Cortamos en láminas finas tanto los boniatos como las patatas; puede ser con ayuda de un robot de cocina, con una mandolina o a mano. Reservamos hasta meter en el horno.
- ▶ A continuación, vamos a preparar en un bol una salsa con aceite, hierbas provenzales y tamari que usaremos para resaltar los sabores. Echamos en el bol por ese orden las seis cucharadas de aceite, las tres cucharadas de tamari o el agua de mar, y hierbas al gusto. Recomendamos las provenzales ya que, al ser una mezcla de hierbas como tomillo y orégano, tienen un buen sabor a campo que liga muy bien con la patata y boniato. Removemos bien la mezcla para que quede todo fusionado.
- ▶ Como tercer paso preparamos en una fuente la cebolla (o el hinojo si lo prefieres a la cebolla). Pelaremos la cebolla y cortaremos en cuadrados pequeños. Le añadimos un chorro de aceite y la cúrcuma por encima con un poco de pimienta negra. Dejaremos aderezando la mezcla mientras pasamos a montar el pastel.
- ▶ Comenzamos a preparar el pastel de patata y boniato en una bandeja apta para horno, que previamente habremos engrasado (con un pincel) con la mezcla anterior de aceite, hierbas y tamari.
- ▶ Empezaremos poniendo primero una capa de patata, después una capa de boniato y así sucesivamente hasta alcanzar la altura que nos guste, terminando siempre con una capa de boniato. (Normalmente ponemos tres alturas de patata y tres de boniato). Entre cada capa untamos con la mezcla de aceite y tamari con hierbas.
- ▶ Tapamos la bandeja del pastel con papel de hornear y metemos al horno. Lo ideal sería hacerlo en hornos con vapor, pero si no disponemos de ese tipo de horno lo haremos en un horno normal metiendo una bandeja con agua en la base del horno. También podemos hacerlo en olla de vapor.
- ▶ Meteremos en el horno la bandeja de cebolla con cúrcuma y pimienta y la bandeja del pastel. Horneamos unos 60 minutos a 120°C con una humedad del 90%.
- ▶ Si lo haces en un horno normal, introduce un bol de agua dentro, o humedece un poco la superficie del pastel cada cierto tiempo. También te recomendamos tapar la bandeja con papel o con otra bandeja para que no pierda mucha humedad. El tiempo de cocción es igual, o un poquito más.

ELABORACIÓN

► Pasada la hora de cocción, pincharemos el pastel con la punta de un cuchillo para ver si está suficientemente cocido. Es muy importante que no se reseque para que quede meloso al paladar.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

Corta el pastel en cuadrados y sírvelo acompañado de la cebolla con cúrcuma. Para finalizar puedes decorar el plato con toques verdes de cebollino y amarillos de la cúrcuma.

Siempre se triunfa con este plato por su contraste de sabores dulces y neutros. La combinación de la melosidad suave del boniato y la aspereza de la patata se hace una mezcla ideal para el paladar, que mantiene el aroma y el gusto suficiente para saborearlo bien.

Que aproveche! On egin!



Pastel de Boniato