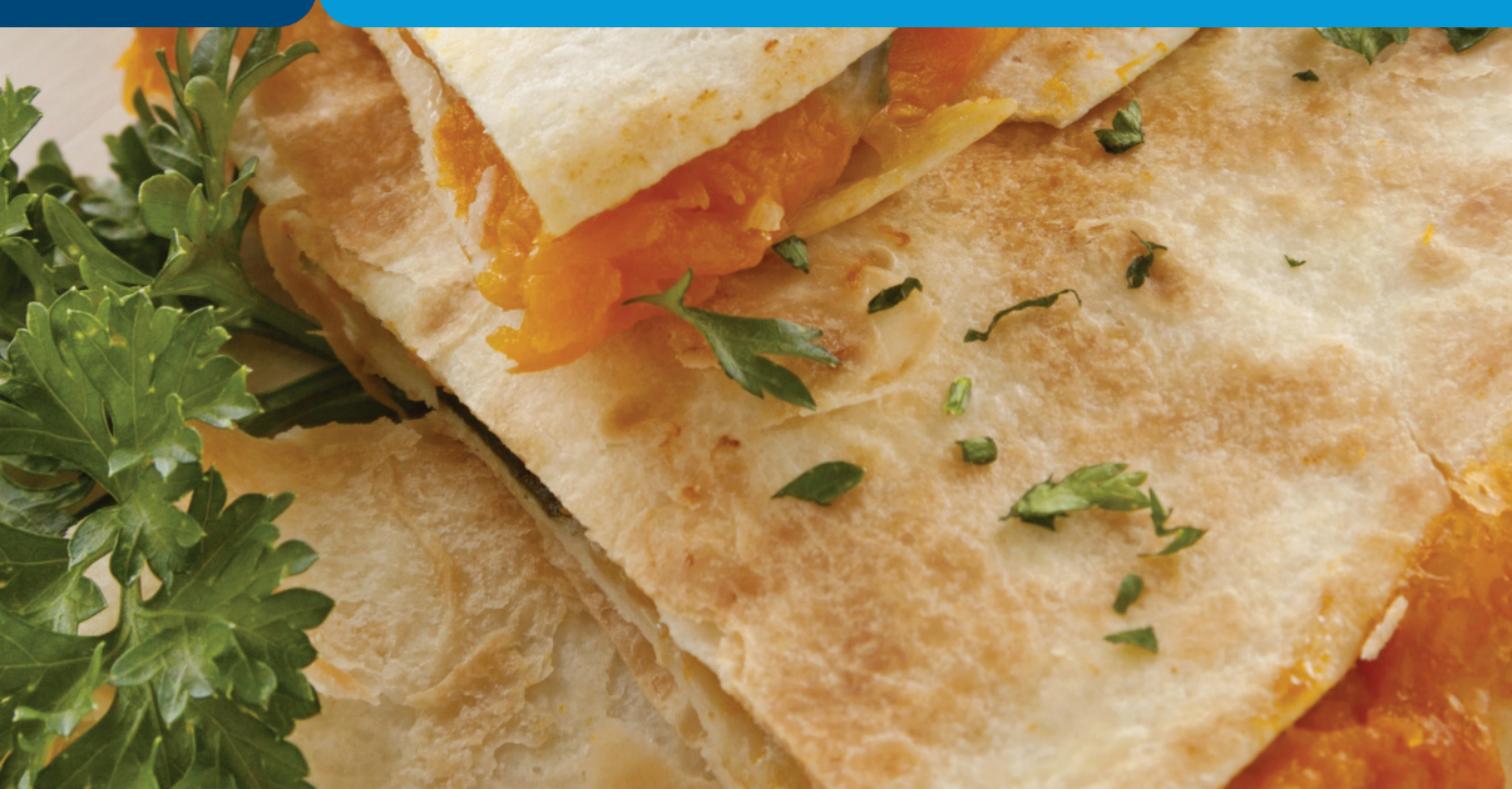




Quesadillas de Patatas Dulces



Quesadillas de Patatas Dulces

Ingredientes

- 2 patatas dulces pequeñas
- 2 pimientos medianos rojos, amarillos, o naranjas, cortados en tiras de ½ pulgada
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en tiras de ½ pulgada
- ½ cucharada de aceite de oliva
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de ajo picado
- Spray de aceite para cocinar
- 4 tortillas integrales (de 8 pulgadas)
- 1 taza de queso pepper jack o cheddar rallado

Instrucciones

1. Calentar el horno a 400°F (204°C).
2. Lavar bien las patatas dulces. Envolverlas en papel de aluminio y hornearlas unos 45 minutos o hasta que se puedan pinchar fácilmente con un tenedor. Retirar del horno. Desenvolver las patatas dulces. Quitarles la piel y puré la pulpa. Mantenerlas caliente. (También se pueden cocinar las patatas dulces en el microondas para reducir el tiempo de cocción. Lavar las patatas dulces, pincharlas con un tenedor cinco o seis veces, y calentarlas en el microondas a máxima potencia de 5 a 7 minutos, dependiendo del tamaño de la patata dulce).
3. Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregar los pimientos, la cebolla, y la pimienta, y cocinar de 10 a 12 minutos o hasta que estén blandos. Agregar el ajo y sofreír 2 minutos más. Retirar del fuego y mantener caliente.
4. Cubrir un sartén antiadherente mediano con spray de aceite de cocina y calentar a fuego medio-alto. Añadir 1 tortilla al sartén y esparcir ¼ de taza de queso. Calentar hasta que el queso comience a derretirse. Esparcir aproximadamente ¼ del puré de patatas dulces sobre ½ de la tortilla; agregar por encima ¼ de la mezcla de pimiento y cebolla (utilizar un colador para escurrir el exceso de líquido de la mezcla de pimiento y cebolla). Doble la tortilla y cocínala de 1 a 2 minutos por cada lado o hasta que esté dorada. Retire la quesadilla del fuego y manténgala caliente.