

Image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

Image not found or type unknown



Tambor de papa Autor: Juventud Rebelde Publicado: 07/05/2021 | 08:09 am

Tambor de papa (+Video)

Hoy te mostramos una forma peculiar de hacer el sabroso tambor de papa. Una receta muy fácil para estos tiempos en que debemos permanecer en casa el mayor rato posible

Publicado: Viernes 07 mayo 2021 | 08:59:28 am.

Publicado por: Roxana Arean Matos, Lester Elder Caballero Cintra

Los ingredientes para nuestro exquisito tambor de papa son:

Papa

Jamonada

Tomate

Zanahoria

Ahí pimiento

Cebolla

Lo primero es hervir unas papas y hacerlas puré.

Después procedemos a preparar el relleno de nuestra elaboración

Agregamos a la sartén, la cebolla, luego el pimiento y a continuación vertemos el tomate. Sofreímos para entonces adicionar la jamonada.

Luego ponemos otra sartén para saltear los vegetales (en corte juliana) que estarán en la decoración de nuestro tambor. Nuestro chef sugiere no poner mucha grasa y subir un poco la temperatura. Se adiciona la cebolla, el pimiento, la zanahoria y por último el tomate.

«Los vamos a saltear pero no vamos a pasar de cocción. Solo es darle un golpe de calor para que no estén crudos a la hora de la degustación del plato», afirmó.

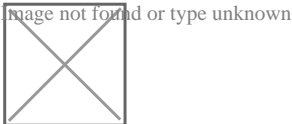
Listos nuestros vegetales procedemos a la elaboración del tambor de papa. Para eso debemos precisar que la papa esté bien triturada y sin residuos de agua, para poder proceder a la confección.

Lo llamativo de esta receta es que nuestro tambor se hará por capas. Buscamos un jarrito y comenzamos a poner dentro nuestros ingredientes:

Primero introducimos papa hasta cubrir toda la superficie. Debemos presionar bien para que coja la forma del molde. Echamos el relleno de jamonada, volvemos a adicionar papa, incorporamos los vegetales que habíamos salteado previamente y por último volvemos a poner papa. Listo nuestro tambor retiramos el molde para luego agregar una capa más de vegetales.

Curioseando.

Te muestro los beneficios de comer papa: Esta vianda aporta proteínas necesarias para el organismo. Aporta antioxidantes y posee un alto número de nutrientes esenciales para el organismo. Es antiinflamatoria. Según especialistas, su hierro y ácido fólico ayudan a prevenir la anemia. Y si padeces de estreñimiento la papa hervida te ayudará.



Si te gustó ver como se prepara este rico tambor de papas te invitamos a que lo hagas y luego nos cuentes. Nosotros volveremos la próxima semana con otra interesante propuesta para disfrutar en familia.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/cocina-con-jr/2021-04-30/tambor-de-papa>

