



# Camotes a la Francesa y Vinagreta *Honey-Mustard*

**Por: LN Giselle Cantú**

Tiempo de Preparación: 7 min

Tiempo de cocción: 10 a 13 min

Tiempo Total: 17 a 20 min

Rinde para: 2 a 3 personas

## **Ingredientes Camotes a la Francesa:**

- 1 cucharada de aceite de aguacate extra virgen o aceite de coco virgen
- 1 camote cortado a la francesa (en julianas)
- (opcional) 1 manojo de cilantro finamente picado
- 1 pizca de sal
- Ajo en polvo
- Sazonadores

## **Ingredientes Vinagreta *Honey-Mustard*:**

- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 2 limones
- 1 ½ cucharada sopera de mostaza
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 manojo de cilantro finamente picado
- Ajo en polvo
- Sazonadores



## **Instrucciones:**

1. El primer paso es hacer la vinagreta, esto con la idea de hacer tiempo para que todos los sabores de los ingredientes se concentren y se mezclen, para un mejor sabor.
2. Simplemente mezclar todos los ingredientes de la vinagreta en un tazón. Dejar reposar a un lado.
3. Empecemos con los camotes:
4. En un sartén agregar el aceite. Esperar a que se caliente un poco.

5. Agregar al sartén el camote cortado a la francesa.
6. Después agregar la pizca de sal, ajo en polvo y sazónadores al gusto. Mezclar.
7. Opcional agregar cilantro finamente picado, ¡le da un increíble sabor!.
8. Estar revolviendo o salteando constantemente para evitar que los camotes se peguen al sartén.
9. Apagar el fuego cuando los camotes empiecen a dorarse. Aproximadamente apagas el fuego después de 10 minutos.
10. Entre más cocido o más suave el camote, más dulce su sabor será. Así que, si te gusta NO tan dulce como a mí, procura no pasarte mucho en la cocción.
11. Si ves que unos camotes están dorados y otros todavía están duros, tapar el sartén por unos 2 a 3 minutos más para que se terminen de cocer por dentro los demás camotes.

