

NACHOS PALEO SALUDABLES

Ideal para compartir con amigos y mostrar que comer sano es. Para que los chips te queden más crujientes, espera a que estén fríos antes de servir.



Ingredientes (4-6 porciones)

- 2 tomates medianos, cortados en cubitos pequeños
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1-2 cucharadas de jugo de limón
- 2 paltas
- 4 cucharadas de chucrut
- 1 ají verde, picado
- 2 ramas de cebollín, picado fino

Chips de camote

- 3 camotes (o papas dulces) grandes, peladas y cortadas en rodajas delgadas
- 3 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de sal

Carne

- 1 cebolla mediana, picada fina
- 1 cucharada de aceite de coco
- 400gr de carne molida de libre pastoreo
- 1 cucharadita de merkén o paprika
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de pasta de tomate orgánica (opcional)
- 4 tomates maduros, pelados y picados fino
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Para los chips de camote, precalentar el horno a 180°C. En un bowl grande, mezclar bien las rodajas de camote con el aceite de coco y sal. En una bandeja grande para hornear, colocar los chips por separado. Hornear por 10 minutos y voltear los chips. Hornear por otros 10 minutos, retirando los chips que ya han comenzado a dorarse y ya estén listos.
2. Mientras se hornean los chips, comenzar a preparar la carne. Calentar el aceite de coco en una sartén grande a fuego medio. Freír la cebolla por 5 minutos o hasta que esté dorada. Agregar la carne y cocinar por 5 minutos, revolviendo regularmente. Agregar el tomate, la pasta de tomate (opcional) y aliños y revolver de manera que quede todo bien combinado. Reducir el fuego a medio bajo, y continuar cocinando por 20-25 minutos, tapado.
3. Añadir los tomates frescos en cubitos pequeños, el cilantro y el jugo de limón a la carne. Añadir sal y pimienta a gusto y remover del fuego.
4. Con un tenedor moler las paltas y mezclar con chucrut.
5. Para servir, en un plato grande colocar los chips de camotes formando un círculo grande. Colocar la carne en el centro del círculo y, finalmente, agregar encima de la carne la palta con chucrut, el cebollín y ají picado.