



[boniatos cocidos](#)

Ingredientes (4P):

- 4 boniatos (batatas) medianos
- 2 ramas (tiras) de canela
- 2 cucharadas soperas de matalauva (anís)
- 1 cucharada de azúcar
- ▶ **Antes de empezar:** Lavar bien los boniatos.
- ⇒ **Util necesario:** Olla o cacerola con tapa.
- ◆ **Variantes:** Puedes suprimir el azúcar, pues el boniato suele ser dulce y la matalauva añade su sabor dulzón también.

Elaboración:

Esta receta de boniatos cocidos te va a resultar muy fácil y sabrosa como postre. Sólo tenemos que poner en una cacerola los boniatos, la canela, la matalauva y el azúcar y añadirle agua hasta cubrir los boniatos. A fuego medio-alto, deben estar hechos en unos 40-50 minutos, pero sólo tenemos que pincharlos de vez en cuando para ver si están blandos. La cocción puede durar un poco más dependiendo del tamaño del boniato.

Cuando están blandos, los podemos cortar en rodajas o de la forma que queramos para presentarlos en el plato. Es una receta barata, fácil y muy dulce. El dulzor lo da el tiempo de cocción. Cocidos salen más dulces que en el horno o en el microondas.

Una receta tradicional.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas de postres](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)

[breve diccionario de cocina](#)



www.comofreirunhuevo.es