

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta **POTECA DE AHUYAMA**

Ingredientes



1½ LIBRA DE AHUYAMA

2 tallos de Cebolla larga o 1 cabezona

2 Tomates

2 dientes de Ajo

3 cucharadas de Aceite de girasol

1 cubito de caldo de carne



2 a 3 Huevos

Sal a gusto

200 gr Queso costeño suave (Bajo en sal) o Campesino

Para 4 o 5 porciones



Paso a paso

1. Se cocina con cáscara la ahuyama (para no perder sus contenidos vitamínicos), con sal al gusto y la ricostilla (si se utiliza) y se escurre bien.
2. Se prepara el guiso con la cebolla, tomate y ajo, y se frita. Se echa con un huevo crudo o cocido picado. Se rebulle y se sirve preferiblemente caliente.
3. El queso se corta en cubitos pequeños y se coloca encima de la Poteca ya en el plato.

Notas del chef