

# Filetes de boniato con tiras de verduras coloridas y crema de aguacate

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**1312 kJ / 313 Kcal**

Grasas: **13,9 g** Proteínas: **4,5 g**  
Carbohidratos: **42,6 g**

## INGREDIENTES

4 porciones

### Para la crema de aguacate:

**0,5** aguacate grande  
**100 ml** leche de almendras  
**2** leche de coco espesa  
**cucharadas**  
**0,5** zumo de limón  
**cucharadita**  
**1** azúcar  
**cucharadita**

Sal y pimienta recién molida

### Para el acompañamiento de verduras:

**100 g** pimiento rojo  
**100 g** pimiento amarillo  
**100 g** judías verdes redondas  
**1 cucharada** aceite vegetal  
Sal y pimienta recién molida

### Para los filetes de boniato:

**500 g** boniato (lonchas de aprox. 60 g)  
Harina para espolvorear  
**2** margarina vegana  
**cucharadas**  
**2 cucharaditas** azúcar  
**as**  
**120 ml** zumo de manzana  
**2 cucharaditas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Para la crema de aguacate, retirar el hueso y pelar el aguacate, sacar la pulpa en trozos grandes y triturar con la leche de almendras y la de coco. Poner el puré de aguacate en una olla, calentar y aderezar con el zumo de limón, el azúcar, la sal y la pimienta.

### Pasos 2

Para el acompañamiento de verduras, retirar el tallo y las semillas de los pimientos, lavarlos y cortarlos en tiras. Lavar las judías y cortar los extremos. Calentar aceite en una sartén, añadir las tiras de pimiento y las judías, sofreír y salpimentar.

### Pasos 3

Para los filetes de boniato, lavar los boniatos y cortar láminas de aprox. 1,5 cm en diagonal. Colocar las lonchas una junto otra en un plato, cubrir con film transparente y cocinar en el microondas durante 4-5 minutos a 450 vatios. Retirar el film, dejar enfriar un poco los boniatos y enharinar su superficie.

### Pasos 4

Calentar la margarina en una sartén, dorar las lonchas de boniato a fuego medio por ambos lados, sacarlas a un plato y mantenerlas en caliente.

### Pasos 5

Poner el azúcar y el zumo de manzana en una sartén y dejar reducir hasta que el zumo esté viscoso. Añadir la salsa de soja y volver a llevar a ebullición. Volver a añadir los filetes de boniato a la sartén y caramelizarlos con la salsa.

### **Pasos 6**

Colocar en el plato el acompañamiento de verduras, junto a este, poner los filetes de boniato, cubrir con la salsa restante, añadir al lado la crema de aguacate y servir.