

Hoy cocinamos en casa: KAU KAU

Viajamos hasta Oceanía para presentaros un platillo de Papúa Nueva Guinea, el *kau kau*, que significa batata. Este es uno de los vegetales que llevaron a este estado los colonos y que los papúes incorporaron a su dieta, en la que siempre está presente por su versatilidad. Papúa Nueva Guinea tiene un suelo muy fértil que permite que se cultiven multitud de vegetales, entre los que destacan junto a la batata, el sagú, el taro, la mandioca, el coco y otras frutas tropicales. De hecho, aunque los papúes también consumen carne y pescado, en su mayoría son vegetarianxs.

Pero sin duda, la batata es uno de sus productos estrella, ya que puede utilizarse tanto en platos salados como dulces, además de poder combinarse con multitud de productos y sabores. Otra ventaja de la batata es su alto valor nutricional, ya que es rica en antioxidantes, fibra, potasio, vitamina C, magnesio y calcio, que ayudan a fortalecer los huesos, a proteger el sistema inmunológico, contribuyen a la relajación, regulan los niveles de azúcar y ayudan a prevenir el cáncer, entre otros beneficios. En resumen, es un vegetal rico, nutritivo y que podemos cocinar de múltiples formas. Nosotrxs os proponemos hacer esta receta que puede servir tanto de entrante como de plato principal.

INGREDIENTES PARA KAU KAU:

- 2 batatas (se encuentran al peso o en bandejas en supermercados o en fruterías)
- 1/4 taza de mantequilla
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de jengibre rallado.
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 4 cucharadas de queso rallado
- Sal
- Pimienta

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE KAU KAU:

1. Envolver las batatas por separado en papel de aluminio y hornear a 200 C durante 1 hora, girándolas a mitad de la cocción. Estarán listas cuando al pincharlas con un cuchillo estén blandas.
2. Cortar por la mitad las batatas, a lo largo.
3. Sacar la carne de las batatas con una cuchara, echarla en un bol y añadirle la mantequilla, a temperatura ambiente, la sal, la pimienta y mezclar todo bien hasta obtener la textura de un puré. Reservar.
4. Hornear durante 5 minutos las mitades de las batatas ya huecas, para que se enduza y nos sirvan como recipiente para servir el plato.
5. Añadir a la mezcla de puré de batatas la leche de coco, la cebolla, el ajo, el jengibre y mezclar bien.
6. Rellenar las mitades huecas con el puré, espolvorear por encima queso rallado y gratinar en el horno.
9. Se puede consumir como plato principal, acompañado por ejemplo de arroz blanco, o utilizar como guarnición de carnes o pescados.