

## Raciones para 1

Patatas

Pimiento tricolor

Salsa agria

Hinojo

Sal y pimienta

- 1 Para asar la patata, envuélvela en papel film y pínchala con un cuchillo. Luego, métela al microondas 6 minutos. Cuando la patata esté cocida, corta el film con cuidado de no quemarte con el vapor.
- 2 Corta una elipse en la parte ancha de la patata y retira la piel. Con ayuda de una cuchara, saca el interior de la patata para que quede hueca en esa parte y reserva la carne que retires.
- 3 Con la patata que hemos retirado, mezcla pimiento tricolor o los ingredientes que más te gusten con sal y pimienta.
- 4 Rellena la patata con la mezcla de verduras, añade crema agria por encima y decora con tomates cherry y un poco de hinojo. Así tendrás lista una saludable patata rellena.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/patatas-asadas-rellenas-con-verduras/>

