



¿Qué Cocinas?

Episodio: Calor

Tacos de Papa Horneada

Porciones: 2

Ingredientes

2 papas para hornear grandes (papas Idaho o Russet)

Para la cubierta de frijoles negros

1 lata (15 onzas) de frijoles negros, con su líquido

½ chile verde grande, cortado en cubitos

¼ taza de cebollines, cortados en rodajitas

Sal y pimienta al gusto

Cubiertas adicionales

Queso cheddar rallado

Lechuga rallada

Jalapeños en rodajas

Guacamole

Crema agria ligera

Para la cubierta de salsa

2 tomates cortados en cubitos

½ cebolla mediana, cortada en cubitos

¼ taza de cebollines, cortados en rodajitas

2 dientes de ajo, finamente picados

¼ taza de cilantro fresco picado

2 cucharadas de vinagre blanco

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

Un poquito de salsa picante (opcional)

Instrucciones

Precalienta el horno a 350 °F. Lava y limpia las papas. Pica la piel de las papas con un tenedor para dejar que salga el vapor cuando las papas se estén cocinando. Hornea las papas durante 1 hora y 15 minutos hasta que estén suaves. (Si quieres, cocina una de las papas en el horno de microondas según las instrucciones del aparato.)

Mientras, pon los frijoles negros en una ollita a fuego medio. Agrega el chile verde, los cebollines, sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que espesen ligeramente.

Para la salsa, combina todos los ingredientes en un recipiente grande y mezcla con cuidado.



¿Cambia los microondas la naturaleza de los alimentos que cocinar?



Por supuesto que sí. Eso es lo que hace cuando los alimentos se cocinen: no importa si los cocina en la estufa o en el microondas, el calor cambia la química de alimentos, lo cual afecta el sabor y la textura. Piense en cómo una patata cruda se vuelve dulce y tierna cuando se cocina! No obstante, los métodos de cocción diferentes dan resultados diferentes. Vea el video Heat en TV411.org/science