



Picadillo de camote & zanahoria asados y chimichurri con hojas de zanahoria creado por: Chef Stephen Jones

Lista de Equipo

- Sartén
- Tabla de cortar y cuchillo
- Tazones para mezclar

Hace 6 porciones

Jones creció dividiendo su tiempo entre Chicago, Los Ángeles y Alabama en una familia llena de chefs y cocineras. Jones, ahora un chef galardonado, comenzó su carrera en Le Cordon Bleu en California y luego trabajó en cocinas populares como Tarbell's, Latilla y Nobu. Abrió su primer grupo de pequeños restaurantes en DeSoto Central Market, en el centro de Phoenix. Cuando DeSoto cerró en 2015, Jones tuvo que buscar un nuevo hogar para sus sueños. Unos meses más tarde abrió la despensa + el delta. Jones ha sido dos veces semifinalista del premio de la Fundación James Beard (en 2020 y 2022). Además, Chef Jones ha aparecido en varios programas de televisión, incluidos Guy's Grocery Games, CNN, Travel Channel y otros.

Ingredientes:

Picadillo

- 3 camotes
- 1 libra de zanahorias con punta
- ½ cebolla morada
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta negra al gusto

Chimichurri

- ½ manojo de las hojas verdes de zanahoria
- 2 dientes de ajo picados
- jugo de una lima
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta al gusto



Alergias: **NKA**

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375.
2. Prepara los camotes, la zanahoria y la cebolla.
 - a. Limpia los camotes y luego córtalos en trozos medianos, más o menos del mismo tamaño.
 - b. Retire las puntas de las zanahorias y remójelas en agua tibia (para el chimichurri). Picar las zanahorias en trozos pequeños.
 - c. Cortar la cebolla en dados medianos.
3. En una sartén grande precalentada, agregue una fina capa de aceite y caliente durante 3 minutos a temperatura media.
4. Agrega los camotes y zanahorias al sartén y revuelve. Deja cocinar durante 3-4 minutos sin mover la sartén.
5. Agrega la cebolla y la sal y pimienta a la sartén. Mezcle todo junto.
6. Colocar el molde en el horno para asar durante 7-8 minutos.
7. Cuando los camotes estén cocidos, retira la sartén del horno y vuelve a colocarla en la estufa a fuego medio. Asegúrese Una vez que las papas estén cocidas, retira la sartén del horno y colócala nuevamente en la estufa a fuego medio. Asegúrese de utilizar una agarradera, ya que el mango estará caliente.
8. Mientras se cocina el picadillo, retire las hojas de zanahoria de los tallos. Trabajando sobre una superficie plana usando una tabla de cortar, pique finamente las hojas de zanahoria y el ajo (pero no pique demasiado y deje la tabla de cortar verde).
9. Combine todos los ingredientes en un tazón, excepto el aceite de oliva, y mezcle; luego comience a verter lentamente el aceite de oliva hasta obtener una consistencia de aderezo para ensalada. Rectifica sal y pimienta al gusto y reserva.
10. Coloque el picadillo de camote y zanahoria en un plato.
11. Vierte generosamente el chimichurri sobre el picadillo.

Conoce a sus jardineros de camote

Los Maestros Jardineros son voluntarios activos de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona. Educan y apoyan actividades de voluntariado en comunidades de todo el condado de Maricopa. Los voluntarios de Master Gardener brindan al público información basada en la ciencia sobre plantas, jardines y paisajes. Los voluntarios jardineros maestros del condado de Maricopa propagaron “trozos” de camotes para el programa Chef in the Garden de este mes.





Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject
 ¡No olvides etiquetarnos! #chefinthegardenaz



Los Camotes

Instrucciones de siembra

*Nota que los camotes no se cultivan a partir de semillas. En cambio, se cultivan a partir de los brotes de camotes existentes.

1. Cree montículos elevados de 6 a 8 pulgadas de alto y 12 pulgadas de ancho.
2. Separe 3 pies entre los montículos para que haya suficiente espacio para que corran las enredaderas.
3. Rompe las hojas inferiores, dejando solo las superiores.
4. Coloque los brotes lo suficientemente profundos como para cubrir las raíces y el tallo hasta las hojas.
Se formarán camotes en los nudos.
5. Aplique mucha agua durante 7 a 10 días para asegurarse de que las plantas enraícen bien.

Adaptado por [Almanac: How to Grow Sweet Potatoes: The Complete Guide](#)

Consejos para Mantenimiento y Cosecha:

1. Evite excavar alrededor de la planta para evitar dañar sus raíces.
2. Las hojas de camote no necesitan podarse.
3. Coseche cuando las hojas al final de las enredaderas comiencen a ponerse amarillas.
4. Levante la parte principal de la planta y use las manos para sacar los camotes.

Lección

La parte del camote que más se come es la raíz grande, pero las hojas también son comestibles. Los camotes tienen betacaroteno, un nutriente que ayuda a nuestra piel y ojos. Los camotes también tienen vitamina C, vitamina B y potasio.

Los camotes se originaron en Centroamérica y partes de Sudamérica, donde se cultivan desde hace miles de años. Los exploradores españoles y portugueses los llevaron por todo el mundo, introduciéndolos en Europa, Filipinas y, finalmente, en China, donde se convirtieron en un alimento básico que ayudó a prevenir la hambruna y apoyar el crecimiento demográfico. Los camotes pudieron crecer en zonas del país donde otros alimentos no podían, proporcionando una nueva fuente de nutrición. Hoy en día, China sigue siendo el principal productor de camotes del mundo.

¡Finalmente, los camotes no están relacionados con las papas blancas! Los camotes son parte de la familia Morning Glory, lo que significa que producen hermosas flores.

Adaptado por: [Kids Gardening: Sweet Potatoes](#) and [Kiddle: Sweet potato facts for kids](#)

Habilidad Culinaria: Habilidades con el Cuchillo

- 1) Configure su estación de trabajo correctamente. ¡Asegúrese de tener todo su equipo limpio, dispuesto y listo para usar! Puede usar el método "de izquierda a derecha" de la Chef Dina y mantener todas las verduras lavadas a la izquierda mientras las pica y las mueve al tazón de su derecha.
- 2) Por supuesto, mientras corta, recuerde las técnicas de seguridad de su cuchillo: use un apretón en la base del cuchillo y asegúrese de que la otra mano que sostiene la comida esté en una "garra" con los dedos hacia atrás, y Utilice un movimiento de balanceo suave para hacer los cortes.
- 3) Cree una superficie plana para que lo que esté cortando no se mueva y provoque una lesión.

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:





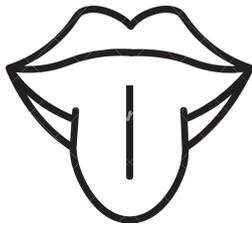
Hoja de comentarios para estudiantes

El Camote

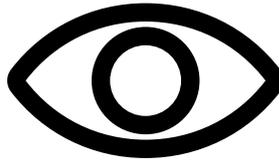
¿Puedes describir la chile poblano usando los cinco sentidos?



Se siente como



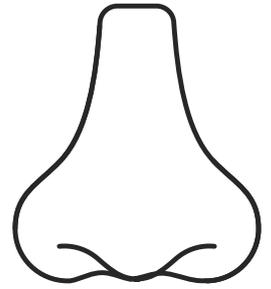
Sabe como



Parece



Suena como



Huele como

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:



Hoja de comentarios para estudiantes

El Camote

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



Estudiantes mayores:

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!
Escanea el código QR.



Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:

