**Receta de Patatas y boniatos al horno**

La mejor guarnición para cualquier plato es la verdura porque es saludable, aporta muchas vitaminas y minerales y es muy versátil puesto que puede prepararse de múltiples formas. Este plato de**patatas y boniatos al horno** en particular que traigo a RecetasGratis está preparado de esta forma ya que es una de las formas más saludables de cocinar la verdura debido a la poca cantidad de aceite que se utiliza. En la preparación vamos a combinar las patatas, un tubérculo que le gusta a todo el mundo, las batatas naranjas que aportarán un toque dulce, la cebolla y especias variadas que combinan muy bien con la verdura.

4 comensales 1h 30m Entrante Dificultad baja

**Características adicionales:** Coste barato, Al horno

**Ingredientes:**

* 4 [Patatas](https://www.recetasgratis.net/Patatas-busqCate-1.html)
* 4 batatas naranjas pequeñas
* 1 [Cebolla](https://www.recetasgratis.net/Recetas-de-Cebollas-categ-5807_1.html)
* 1 Cucharada sopera de aceite
* ½ Cucharadita de sal
* 1 Cucharadita de ajo en polvo
* 1 Cucharadita de Cebolla en polvo
* ½ Cucharada sopera de semillas de cilantro (mejor molidas)
* 1 Pizca de pimienta
* ½ Cucharadita de [Cúrcuma](https://www.recetasgratis.net/Recetas-con-curcuma-ingredientes_recetas-188_1.html)
* ¼ Cucharadita de semillas de fenogreco
* ½ Cucharadita de [Jengibre](https://www.recetasgratis.net/Recetas-con-jengibre-ingredientes_recetas-298_1.html) en polvo
* ¼ Cucharadita de nuez moscada
* ½ Cucharadita de tomillo

**También te puede interesar:**[**Receta de Pollo al horno con boniatos**](https://www.recetasgratis.net/receta-de-pollo-al-horno-con-boniatos-59619.html)

**Pasos a seguir para hacer esta receta:**

**1**

**Pela la cebolla, las patatas y los boniatos**. Corta la cebolla en juliana y las batatas y las [patatas en gajos](https://www.recetasgratis.net/receta-de-patatas-asadas-al-horno-en-gajos-59752.html).

**2**

Pon toda la verdura en un bol, añade el aceite y las especias y remueve bien con las manos para que las especias cubran todo.

**3**

Pon la verdura en una bandeja de horno y **hornea durante 20-30 minutos a 180 grados**.

**4**

Sirve las **patatas y boniatos al horno**como entrante o acompañamiento de otros platos en tu menú.

