

Baked Japanese sweet potatoes

@bushlerchan

Serves 2-3

Ingredients :

Japanese sweet potatoes 4

Unsalted butter 3 tablespoons

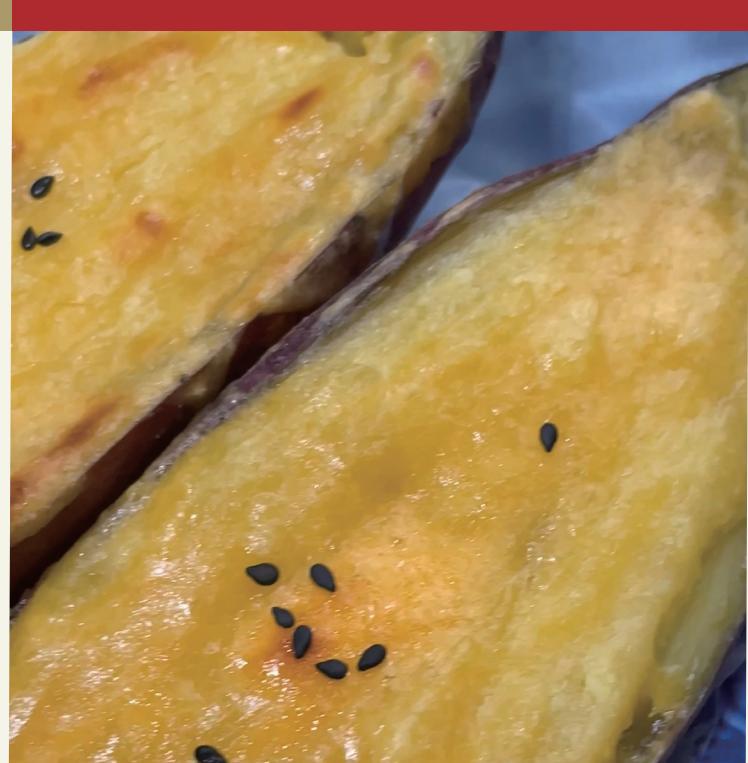
Egg yolks 3

Whipping cream $\frac{1}{2}$ cup

Sugar 2-3 tablespoons

A pinch of salt

Vanilla extract 1 teaspoon



1. Wash the Japanese sweet potatoes and wrap them with a sheet of aluminum foil. Use a skewer to poke a few holes to make it evenly cooked. Then cook in the oven at 190 degrees for 50 minutes.
2. Cut the sweet potatoes in half and use a spoon to scoop them out. But leave a wall around the edges to create a shell, making it like a shell or a cup.
3. Put the sweet potato flesh onto a fine mesh and pressing it through a sieve to get the finest texture.
4. Turn on the heat and add melted butter, followed by mashed sweet potato, sugar, egg yolk, whipped cream, and vanilla. Heat it over low heat and stir constantly, gradually add the egg and mix whipping cream one at a time.
5. Scoop the mashed sweet potato mixture into the sweet potato shells that we have prepared. Then brush the egg yolk on it.
6. Cook on the top shelf at 180 degrees for 15 minutes.

Baked Japanese sweet potatoes

@bushlerchan

ສໍາຮັບ 2-3 ກ່ານ

ວັດຖຸດີບ :

ມັນຫວານ 4 ລຸກ

ເບຍຈັດ 3 ຂ້ອນໂຕະ

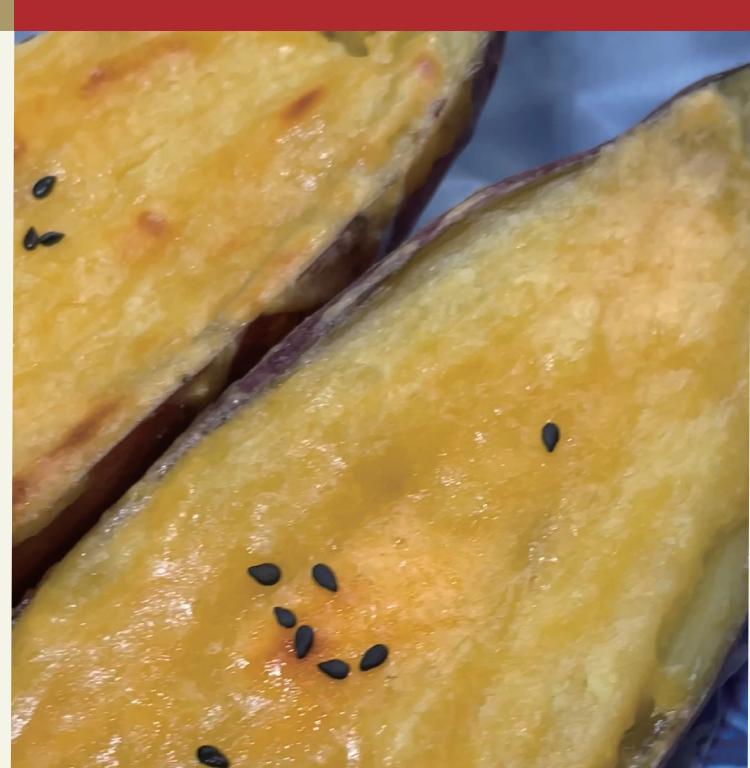
ໄຂ້ແດງ 3 ພົງ

ວັບປັ້ງຄຣິບ 1/2 ດ້ວຍ

ນ້ຳຕາລ 2-3 ຂ້ອນໂຕະ

ເກລືອ ສະກິດປລາຍນ້ຳ

ວາເປົລາ 1 ຂ້ອນບໍາ



1. ບໍາມັນຫວານລ້ານກຳຄວາມສະວາດ ມ່ວຍພົມ ແລະ ວາເຂົ້າຕາວອນ ໃຊ້ໄຟໄໝສົຍບຸກຂັ້ນທີ່ກີ່ວັນເກົ່າມີກຳມົງກຳ ເພື່ອໃຫ້ສຸດສົມວົກນ ອົບໃຊ້ໄຟ 190 ເປັນເວລາ 50 ນາທີ

2. ບໍາມັນຫວານພ່າຄົງແລະ ໃຊ້ຂ້ອນແກງຫຼຸດເນື້ອມັນອອກນາ ແລະ ໃຫ້ແຫລ້ວສ່ວນເນື້ອທີ່ຕິດປັບປຸງຢູ່ບ້າງ ເປັນເໜືອນ shell ຮັວດ້ວຍ

3. ບໍາເນື້ອມັນຫວານທີ່ຫຼຸດອອກນາແລ້ວນາບ້າ ຈະ ໃຫ້ວັນບັນຍັນກະຮອບນິກິດ ໃຫ້ໄດ້ເນື້ອທີ່ລ່ອງວິຍດກໍສຸດ

4. ຕັ້ງໄຟ ໄສເບຍລະລາຍຕານດ້ວຍມັນຫວານບດ ນ້ຳຕາລ ແລະ ໄຂ້ແດງ ພສມວັບປັ້ງຄຣິບ ວາເປົລາ ໃຊ້ໄຟອ່ວນ ຄບວູ່ເສນວ ຄ່ອຍໆໃສ ໄຂ້ກະລະພົງ ຄຣົມກົລະບັດ

5. ບໍາສ່ວນພສມມັນຫວານບດທີ່ໄສໃໝ່ ຄຣິມ ແບຍ ກໍພສມໃຫ້ເມີນບໍາແລ້ວ ມາໃສ shell ກາດ້ວຍໄຂ້ແດງ

6. ບໍາໄປອບຂັ້ນບັນສຸດ ໃຊ້ໄຟ 180 ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ຮັວງຈົນກວ່າ ຈະ ຂັ້ນສີເລື້ກິນ້ອຍ