

La patata



- El mercado ofrece actualmente diversas variedades de patata, unas más adecuadas para frituras, otras para hervidos, etc.
- Al elegir las conviene escoger las que no tienen zonas verdes, ni negras, y por supuesto, sin brotes, que contienen una sustancia, que es tóxica.



- La patata puede hervirse con o sin piel.
- Se pone en agua fría con sal.
- Al pincharla se sabe si está ya cocida.





- Las patatas se pueden asar en el horno enteras, o a trozos, y se pueden enriquecer con jamón, tocino curado, etc.



Puré de patata

- Pelar y lavar las patatas, y cortarlas a cascós.
- Ponerlas a cocer en agua fría con sal.
- Cuando están blandas, sin que se deshagan, pasarlas por el pasapurés. Esto debe hacerse en caliente, pues si se dejan enfriar, cuesta más triturarlas.
- Aún en caliente, añadir la mantequilla y remover bien para conseguir una buena textura.



Patatas fritas



- Las patatas fritas deben quedar blandas por dentro y crujientes por fuera.
- Para conseguirlo se fríen en abundante aceite, primero a fuego suave (120°C.), y al final se les da un golpe de calor a fuego vivo (170°C.).
- Las patatas congeladas son una buena opción para hacerlas fritas ya que tienen una preparación especial que hace que queden especialmente crujientes.



Tortilla de patata

- La tortilla de patatas es un plato típico español.
- Se pelan las patatas y se cortan a rodajas finas.
- Se fríen a fuego lento-120°C- en abundante aceite, removiéndolas de vez en cuando para que no se peguen.
- Una vez fritas se retiran de la sartén escurriéndolas bien.
- Se baten los huevos, se sazonan con sal y se mezclan con las patatas.



- En una sartén antiadherente se pone un poco de aceite.
- Cuando está caliente se echa la mezcla.
- Se deja cuajar hasta que se despegue del fondo.
- Se le da la vuelta con una tapadera lisa o un plato.
- Se coloca de nuevo en la sartén y se deja cuajar por el otro lado.



Se puede hacer una tortilla de patatas para varias personas o bien hacer tortillas individuales.

Para que la tortilla sea blanda y jugosa debe ser alta: interesa tenerlo en cuenta, al elegir el tamaño de la sartén.

A la patata, si se desea, se le puede añadir cebolla o calabacín.





La patata ayuda a suavizar un plato con ingredientes como las legumbres, la col o el repollo.



www.aulahogar.com