

# Bastoncitos de patata

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La patata es un alimento saludable y saciante porque tiene un índice de saciedad tres veces mayor que la misma cantidad de pan blanco.

## Modo express

1. Pele y corte las patatas en cubos. Métalas en la cubeta y cúbralas con agua fría. Programe el menú Vapor 10 minutos con la tapa cerrada, a 118º.
2. Escorra las patatas y cháfelas para conseguir un puré.
3. Agregue al puré la harina, la sal, el queso y la mantequilla. Remueva bien la masa y colóquela encima del mármol. Haga una bola con ella y déjela reposar durante media hora en un lugar fresco.

4. Extienda la masa y haga con ella bastoncitos de aproximadamente 1 centímetro de ancho. Píntelos con huevo batido.
5. Vierta el aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 180° durante 20 minutos. Fría los bastoncitos por tandas hasta que queden dorados.