

Una cocción para cada tipo de patata

Una cocción para cada tipo de patata

[imprimir](#)



¿Sabías que muchos nutricionistas recomiendan comer patatas una vez al día? Esto se debe a que son un alimento rico en **hidratos de carbono, fibra, potasio y vitamina C**.

Además, no contienen sodio y son una genial alternativa para aquellos que deben seguir una dieta sin gluten. Pero, ¿qué patatas debes utilizar?

Existen muchas variedades, cada una con sus **características** en cuanto a composición en fécula y humedad. Te ayudamos a elegir las mejores para cada cocción.

- **Para guisar:** Las patatas de piel roja y pulpa amarilla son ideales para preparar guisos y estofados, ya que sueltan parte de la fécula pero no se deshacen. Recuerda que es mejor cascarlas que cortarlas. Para ello introduce el cuchillo en la patata y retíralo rompiéndola y sacando trozos irregulares de unos tres centímetros.
- **Para freír:** Elige las patatas más compactas (como las variedades Baraka, Spunta, Agria o Caesar) y recuerda dejarlas en remojo unos minutos antes de freírlas para que pierdan parte de su almidón. Para hacer unas **patatas fritas tradicionales**, córtalas en rodajas, apílalas y córtalas en tiras. Es importante que te queden todas del mismo tamaño para que se frían al mismo tiempo.
- **A la brasa:** Puedes usar cualquier tipo, pero primero debes lavar las patatas, pincharlas en varios sitios y envolverlas en papel de aluminio antes de introducirlas en las brasas.
- **Para asar al horno:** Las mejores son las **variedades harinosas**, ya que quedan blandas pero no se desmenuzan. Puedes elegir las patatas Kennebec o Spunta. Lo ideal es cortarlas a rodajas de un centímetro más o menos.

Como ves, elegir la variedad y cortar la patata del modo adecuado es muy importante para que el resultado sea exquisito. Aplica todos estos trucos en las [más de 30 recetas](#) de **Chef Plus Induction para cocinar patatas de distintas formas**.

Etiquetas

[patatas](#)

[recetas patatas](#)

[trucos patatas](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar