

# Gastronomía



## Cómo Preparar las Patatas

Por REDACCIÓN DE LA VEIGA

Con la preparación culinaria se producen en ocasiones importantes pérdidas en los componentes de los alimentos. En el caso de la patata, al pelarlas, muchos de sus nutrientes que se encuentran a flor de piel desaparecen. Hay que tener en cuenta que se pierde más con el hervor que con el asado, el vapor o la fritura. Por ello el método más conveniente es prepararlas al vapor y sin pelar. Con la cocción, las pérdidas de vitamina C pueden ser de un 25%, dependiendo de la duración en la aplicación del calor, por esta razón se recomienda el uso de ollas a presión. Lo que no debemos hacer nunca es recalentar las patatas, porque pierden prácticamente todas sus propiedades.

La patata que tiene más cualidades es la nueva, que aparece en el mercado en primavera. Se distingue porque tiene la piel fina y el tono claro. Es un tubérculo que aún no ha alcanzado la madurez y posee más proporción de agua y vitamina C. Es la ideal para cocerla con la piel.

Las patatas tienen fama de engordar, pero esto es en buena medida un prejuicio, pues depende en buena medida de la forma de cocinarlas. Cada 100 gr. de patata cruda contienen solamente 80 calorías; cocidas en agua tienen 86 calorías; asadas al horno, 96 calorías; en puré, 120 calorías; fritas, 400 calorías y las de aperitivo, 544 calorías. Las patatas por sí solas no producen obesidad. Si las cocemos necesitaríamos comer 11 kg para engordar un solo kilo. La cantidad de patatas que una persona puede comer en una sola comida sin temer pesarse es de 150 a 200 gr.

Las formas de preparar las patatas en la cocina son innumerables pero todas con resultados esquisitos: cocidas, al vapor, fritas, asadas al horno, en puré, rellenas, estofadas, gratinadas... aceptan muchas combinaciones.

Para pelarlas conviene utilizar un cuchillo de hoja corta y puntiagudo. Lo manejaremos mejor y podremos ir quitando las irregularidades. Inmediatamente después de peladas, las pondremos en agua para que no oscurezcan al estar en contacto con el aire. Luego se secan con un paño de algodón.

Si se preparan con piel es conveniente lavarlas cuidadosamente y frotarlas con un cepillo. Es necesario para asegurarse de que no queden restos de contaminantes adheridos a la piel. Finalmente, si se fríen es mejor usar aceite de oliva y no dejar que humee.

## Patatas al Roquefort.

**Ingredientes** (4 personas): 1 kg de patatas.; 1 escarola; 1 cebolleta y unas gotas de vinagre de sidra; 4 hojas de espinacas tiernas; 50 gr. de piñones; 100 gr. de queso roquefort; ½ limón en zumo; un chorrito de aceite y perejil.

### Preparación:

- Se hierven las patatas al vapor con su piel.
- Una vez frías se pelan y se trocean.
- La cebolleta se corta y se pone en remojo con unas gotas de vinagre de sidra.
- Se limpian bien la escarola y las hojas de espinaca y se trocean. Se incorporan a las patatas junto con la cebolleta.
- En un mortero se majan los piñones con el perejil, el limón y el aceite y se vierte sobre la ensalada.
- Finalmente, se incorpora el queso de roquefort desmigajado.

## Patatas a lo Pobre.

**Ingredientes:** (4 personas) 4 patatas gruesas; 2 huevos; 150 gr. de harina integral; 1 cebolla; 2 dientes de ajos; 50 gr. de almendra molida; 400 cc de agua; 1 cucharada de vinagre de sidra; aceite de oliva y sal; pimentón, laurel y miel.

### Preparación:

- Se pelan las patatas y se cortan en rodajas de un centímetro, se pasan por huevo y harina y se fríen. Las dejamos en una cazuela
- Doramos los ajos y la cebolla bien picados, añadimos una punta de pimentón, vinagre, una cucharadita de miel, laurel, una pizca de sal y las almendras. Se rehoga todo un par de minutos.
- Se mezcla una cucharada de harina en el agua y se agrega. Se remueve y se vierte el contenido de la sartén sobre las patatas. Se deja cocer todo, a fuego lento, poco más de un cuarto de hora.

