PATATA HERVIDA/VAPOR-FODMAP

1 raciones **20 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Sin gluten · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
175 kcal	**8 g**
Grasas	**Carbohidratos**
1 g	**56 g**
Fibra	**Sal**
6 g	**1 g**

Ingredientes

- 500 g de agua
- 200 g de patata
- Sal
- Perejil, orégano, pimienta o pimentón dulce, opcional
- (5 g de aceite de oliva virgen extra, opcional. No está contabilizada, tendrías que añadir 80g más al aporte calórico de la receta)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Elaboración hervida
2. Lava bien la patata, pélala si lo prefieres y córtala en trozos medianos.
3. Ponla en una olla con agua suficiente para cubrirla. Añade una pizca de sal.
4. Cuece durante 18-25 minutos, según el tamaño de los trozos, hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor.
5. Escurre bien y sirve con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y hierbas suaves.
6. Elaboración al vapor
7. Lava, pela y corta la patata en trozos medianos.
8. Colócala en una vaporera o cestillo sobre agua hirviendo, sin que toque el agua.
9. Tapa y cocina durante 20-25 minutos, hasta que esté tierna.
10. Sirve con sal, aceite de oliva virgen extra y perejil, orégano o pimentón dulce.

THERMOMIX

1. Pela y corta la patata en trozos medianos.
2. Pon 500 g de agua en el vaso.
3. Coloca la patata en el cestillo.
4. Añade una pizca de sal, si quieres.
5. Programa 25 minutos / Varoma / velocidad 1.

6 Comprueba que esté tierna pinchándola con un cuchillo.

7 Para 1 patata mediana, puede bastar con 20 minutos.

8 Para más cantidad o trozos grandes, mejor 25–30 minutos.

Consejos

- Sirve la patata recién hecha para conservar mejor su textura tierna y agradable.
- Añade perejil, orégano, pimienta o pimentón dulce según el plato que vaya a acompañar.
- El aceite de oliva virgen extra puede incorporarse al final como opción, teniendo en cuenta que modifica el aporte calórico.
- Para una presentación más cuidada, corta los trozos de tamaño similar y termina con hierbas frescas.
- Funciona muy bien como guarnición de platos de pescado, carnes blancas, verduras o preparaciones sencillas de diario.