



PATATAS COCIDAS Y REHOGADAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 10 min 30-40 min

Ingredientes

Patatas enteras (del mismo tamaño): 750 g

Agua: Cantidad necesaria para cubrir

Sal: 10 g por cada litro de agua

Aceite: 60 cc

Perejil: Al gusto



Preparación

1. Lavar bien las patatas. Es importante que sean de un tamaño similar y se cocinen con su piel para evitar que absorban agua en exceso.
2. Colocar las patatas en una cazuela y añadir agua fría hasta cubrirlas bien. Sazonar el agua con sal (10 g/litro) y calentar hasta que comience a hervir.
3. Mantener la cocción a fuego suave durante un tiempo de 20 a 30 minutos. El tiempo exacto dependerá de la clase y el tamaño de la patata utilizada.
4. Para saber si están listas, pinchar profundamente con la punta de un cuchillo fino. Si al levantar el cuchillo la patata no sube con él, es que está cocida.
5. Hacer rodajas finas con las patatas cocidas o, si se prefiere, trocearlas en forma de dados.
6. Calentar 60 cc de aceite en una sartén. Añadir las patatas y saltearlas moviendo la sartén por el mango hasta que estén doradas.
7. Sazonar nuevamente si es necesario y espolvorear con perejil picado antes de servir.

Notas

- Es fundamental pelar las patatas en caliente para evitar que se encharquen o absorban demasiada humedad.
- Con estas mismas patatas cocidas se puede elaborar un puré; basta con trocearlas, aplastarlas con un tenedor y añadir un chorro de aceite de oliva crudo.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Patatas cocidas y rehogadas	Vegetales y Veganos	01	11-11-2025	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.