



PATATAS PANADERAS Y PATATAS FRITAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 20 min 30-45 min

Ingredientes

Patatas: 1 kg
Blancos de puerro: 2 unidades
Cebolla: ½ unidad
Sal: Al gusto
Aceite: Cantidad necesaria (mezcla de 50% oliva y 50% girasol)



Preparación

Para las Patatas Panadera:

1. Cortar las patatas, los blancos de puerro y la cebolla en rodajas de unos 3 mm de grosor.
2. Colocar los ingredientes sobre el fondo de una bandeja honda de horno y sazonar al gusto. Distribuir todo de forma uniforme.
3. Verter el aceite hasta cubrir bien todos los ingredientes.
4. Introducir en el horno precalentado a 180 °C. Cocinar hasta que las patatas estén cocidas, comprobando el punto pinchándolas con la punta de un cuchillo.
5. Separar las patatas del aceite una vez finalizada la cocción. El aceite sobrante puede filtrarse y reutilizarse para otros platos.

Para las Patatas Fritas:

1. Cortar las patatas en bastoncitos de sección cuadrada. Introducir las en un bol con agua fría durante 30 minutos para que pierdan el almidón.
2. Sacar las patatas del bol, secarlas bien y sazonarlas mezclando bien.
3. Poner aproximadamente 1 cm de espesor de aceite en una sartén y calentar a fuego suave. Cocer las patatas a fuego lento con la sartén tapada hasta que estén tiernas. Sacar y reservar.
4. Calentar el aceite hasta que alcance el "punto de humo".
5. Echar las patatas reservadas y freír a fuego fuerte hasta que estén doraditas. Sacar de la sartén y servir.

Notas

- Estas patatas son ideales para ser utilizadas como guarnición en diversos platos.
- Para estas recetas se recomienda utilizar una mezcla proporcional de aceite de oliva y de girasol. El aceite utilizado no se estropea y sirve para otras recetas tras ser filtrado.
- Dado que las patatas de sección cuadrada son gruesas, es imprescindible la primera cocción a fuego lento antes de dorarlas a fuego fuerte.

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