

Patatas Cajún

Las patatas gajo son una buena alternativa a las patatas fritas. El hervor inicial ayuda a que no se resequen en el horno y queden crujientes por fuera y jugosas en su interior, aunque estén hechas unas horas antes. Podemos darles diferentes sabores sólo cambiando las especias: pimienta y ralladura de limón, orégano y ajo, ...

INGREDIENTES:

- 800g Patatas pequeñas
- 1 Cucharadita cebolla en polvo
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- 1 Cucharada pimentón dulce o picante
- ½ Cucharadita pimienta negra molida (opcional)
- 1 Cucharadita tomillo seco
- 1 Cucharadita romero seco
- 2-3 Cucharadas aceite de oliva
- 1 Cucharadita de sal
- C/s Salsa de tomate con picante (opcional)

4
Raciones



TALLER
de
Dietistas y Nutrición
COCINA

ELABORACIÓN:

1. Lavar las patatas y cortar en gajos.
2. Precalentar el horno a 200º C
3. Poner en agua hirviendo con sal y cocer 10 minutos. Escurrir.
4. Mezclar las especias con las patatas, aceite y un poco de sal
5. Cocinar al horno a 200ºC durante 30 minutos o hasta que estén doraditas y crujientes.