

Patatas de Luxe (al horno)

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	4	180g

INGREDIENTES

- • 2 patatas grandes
- • 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- • 1 cucharadita de orégano
- • 1/2 vaso de ajo en polvo
- • 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- • Sal
- • Pimienta
- • 1 cucharada de levadura nutricional (opcional)
- • 1 cucharada de harina de garbanzo (o la que preferáis) o si preferís 2 cucharadas de queso parmesano en polvo

PREPARACIÓN

1. Preparar las patatas: Cortamos las patatas en gajos (sin pelarlas) para mantener todos los nutrientes de la piel. Lavar bien bajo agua fría para eliminar el exceso de almidón.

2. Sazonar los gajos: Las pasamos a un bol y añadimos las especias, la sal, el aceite de oliva y

la levadura nutricional. Mezclamos bien para que todos los gajos queden bien impregnados de los condimentos.

3. Añadir harina o queso: Añadimos ahora la harina (o el queso) y volvemos a mover. La función de la harina/queso es hacer que los gajos queden crujientes gracias a la costra que se crea durante el horneado.

4. Preparar para hornear: Colocamos los gajos bien separaditos en la bandeja de horno sobre papel vegetal. Es importante que no se toquen entre sí para que se doren uniformemente.

5. Hornear: Horneamos unos 20-25 minutos a 200°C. A mitad de horneado le damos la vuelta a los gajos para que se doren por ambos lados y queden perfectamente crujientes.

6. Servir: Sacamos del horno y servimos inmediatamente mientras están calientes y crujientes. Perfectas como acompañamiento o plato principal.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:

- Guacamole casero
- Salsa de yogur con hierbas
- Hummus de diferentes sabores
- Ketchup casero sin azúcar
- Mayonesa vegana
- Salsa brava saludable

Sugerencias de Uso:

- Acompañamiento para carnes y pescados
- Plato principal con ensalada
- Aperitivo para reuniones sociales
- Snack saludable para niños
- Sustituto saludable de patatas fritas
- Perfecto para meal prep semanal

Variaciones:

- Con romero fresco y ajo
- Versión picante con cayena
- Con queso parmesano gratinado
- Patatas dulces en lugar de normales
- Con hierbas provenzales
- Versión mediterránea con tomillo

Beneficios Nutricionales:

- Mucho más sanas que las patatas fritas

- Rica en potasio para función cardíaca (13% VD)
- Vitamina B6 para metabolismo (24% VD)
- Fibra para digestión saludable (17% VD)
- Vitamina C para sistema inmune (13% VD)
- Cocinadas sin aceite excesivo

****Propiedades del Pimentón de la Vera:****

- Rico en antioxidantes como capsantina
- Vitamina A para salud ocular
- Sabor ahumado característico
- Propiedades antiinflamatorias
- Estimula el metabolismo
- Denominación de origen protegida

****Tips de Preparación:****

- No pelar las patatas para más nutrientes
- Cortar gajos uniformes para cocción pareja
- Secar bien después de lavar
- No amontonar en la bandeja
- Dar vuelta a mitad de cocción
- Servir inmediatamente para mantener textura

****Conservación:****

- Mejor consumir recién hechas
- Se pueden recalentar en horno 5 minutos
- Conservar sobras 2-3 días en frío
- No congelar (pierden textura)
- Recalentar en sartén para recuperar crujiente

****Técnica del Chef:****

- Remojar en agua fría elimina almidón
- Secar completamente antes de sazonar
- Harina/queso crea costra crujiente
- Temperatura alta para exterior dorado
- Interior tierno por cocción gradual

****Versión Vegana:****

- Usar levadura nutricional en lugar de queso
- Harina de garbanzo para proteína extra
- Aceite de oliva virgen extra
- Especias sin aditivos animales
- Rica en vitaminas del complejo B

****Para Niños:****

- Forma divertida de comer patatas
- Mucho más saludable que fritas
- Pueden ayudar a sazonar
- Textura crujiente que les gusta
- Alternativa nutritiva a snacks procesados

****Secreto del Éxito:****

- La clave está en la costra crujiente
- Combinación perfecta de especias
- Horneado a temperatura correcta
- No sobrecargar la bandeja
- Tiempo exacto de cocción

****Maridajes:****

- Carnes a la parrilla
- Pescados al horno
- Ensaladas frescas
- Hamburguesas vegetarianas
- Pollo asado
- Verduras salteadas

****Versión Gourmet:****

- Con trufa rallada por encima
- Aceite de oliva premium
- Sal de escamas Maldon
- Hierbas frescas del jardín
- Queso manchego curado rallado

****Conclusión:****

Estas patatas de luxe al horno son la prueba de que se puede disfrutar de un plato delicioso y crujiente sin necesidad de freír. El pimentón de la Vera les da un sabor ahumado único, mientras que la levadura nutricional o el queso aportan ese toque especial que las hace irresistibles. Son mucho más sanas que las patatas fritas tradicionales, conservando todos los nutrientes y eliminando el exceso de aceite. Perfectas para cualquier ocasión, desde una cena familiar hasta una reunión con amigos.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>