

## Guarnición y salsas



# Patatas "fritas" sin aceite.

Ideal como guarnición de comidas y cenas.

La tradición popular afirma que las papas fritas originales nacieron en Namur, en la Bélgica francófona, donde los lugareños eran especialmente aficionados al pescado frito.

Se dice que llevan el nombre de "french fries" en inglés porque durante la primera guerra mundial, cuando los soldados belgas que hablaban francés ofrecieron patatas fritas a los soldados americanos, que las bautizaron de este modo.

Ahora, te dejamos esta receta sencilla pero que todos amamos y que ahora podrás disfrutar de una forma más saludable.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos

### TIEMPO DE COCCIÓN

20 minutos

### TIEMPO TOTAL

30 minutos

### PLATO

Guarnición

### DIFICULTAD

Fácil

### RACIONES

3 personas

### CALORÍAS

180 kcal/ración

### EQUIPAMIENTO

- Foodie Fryer.
- Set de cuchillos Leo.

### INGREDIENTES

- 3 patatas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN PASO A PASO

- Cortar las patatas en bastones largos de un centímetro de grosor. Sumergir las patatas en agua fría y dejarlas en remojo por 5 minutos.
- Escurrir y secar con papel de cocina. Incorporar las patatas en la fuente de la freidora, verter la cucharada de aceite, sal y remover para lograr una mejor distribución. Programar la freidora por 20 minutos a 200°C.
- Al cabo de ese tiempo, retirar y servir. ¡Listo, a disfrutar!