

# Patatas en salsa verde con morrones



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Eva Codina **Recetizador:** Magali Vázquez



**Tiempo:** 1h y 15min

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Creativa

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

esta receta con patatas, pero tened en cuenta que se pueden sustituir perfectamente por calabacines o berenjenas, siempre que no estén cocidas

## Descripción:

Recordad que los pimientos morrones tienen el doble de vitamina C que la naranja, pero para aprovecharnos de estas vitaminas lo debemos consumir crudo, en ensalada por ejemplo, en gazpachos o en licuados de verduras. Su color rojo se debe a una sustancia que nos protege del cáncer, así que cuando vayamos a comprar, escogeremos los de color más intenso. Buena fuente de fibra que nos ayuda a no estar estreñidos y a regular el colesterol y el azúcar.

## Ingredientes para 4 personas :

- 3 patatas
- 4 huevos
- 1 pimiento morrón
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- harina y huevo batido
- 50ml de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

## Preparación:

### Paso 1

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega 4 huevos y cuécelos durante 10 minutos. Refresca, pela y córtalos en cuartos. Resérvalos. Coloca el pimiento sobre la placa del horno. Riégalo con un chorro de aceite y sazónalo. Ásalo en el horno a 180°C durante 30 minutos (con el horno precalentado). Pélalo y córtalo en tiras. Reserva. Cuece las patatas durante 25 minutos. Pélalas, córtalas en rodajas, sazónalo y pásalas por harina y huevo batido. Frielas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.

### Paso 2

*Para la salsa verde, pela y lamina los ajos y la cebolleta finamente. Ponlos a rehogar en una cazuela (amplia y baja). Sazona. Cuando cojan un poco de color, añade 1 cucharada de harina, remueve y cocínala un poco. Vierte el vino y dale un hervor. Añade 300 ml. de agua y mezcla bien. Introduce las patatas, espolvorea con perejil picado y cocínalas durante 5 minutos más. Decora con los trozos de huevo y las tiras de pimiento. Decora con una hoja de perejil.*