Patatas en salsa verde con morrones

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina **Recetizador:** Toñi Ruiz Marín



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 cocid

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, asi 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 180ºC durante 30 minutos (con el horno precalentado). Pélalo y córtalo en tiras. Reserva. Cuece las patatas durante 25 minutos. Pélalas, córtalas en rodajas, sazona y pásalas por harina y huevo batido. Fríelas 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.