

Recepta patates al forn

Aquestes patates són estimades per nois i grans per igual. Fàcils de fer són un acompanyament perfecte per menjar a qualsevol barbacoa o amb pollastre al forn. Només necessitaràs unes 4 o 5 patates, oli d'oliva, una mica de romaní i sal al gust. Una cosa important en aquesta recepta, és que cal temps. Les patates solen estar cuites en 40 minuts.

Temps de preparació: 5 minuts

Temps de cocció: 40 minuts

Racions: 4

INGREDIENTS

5 Patates.

3 Cullerades d'Oli d'oliva.

Sal.

1 branca de Romaní.

1 gra d'all.

INSTRUCCIONS

Primer heu de preescalfar el forn a 250 graus centígrads.

A continuació heu de pelar les patates i tallar-les a mida mitjana.

Ara, agafeu un recipient per coure les patates i col·loca-les , juntament l'all, el romaní i l'oli d'oliva. Remena-ho fins que les patates quedin impregnades amb la barreja de l'all, el romaní i l'oli.

Finalment heu de coure-ho tot al forn a una temperatura de 150° durant 40 minuts.

CONSELLS

Podeu preparar-les amb una mica d'antelació i

guardar-les calentes dins el forn apagat cobertes amb paper de plata pera què quedin cruixents.

Aquestes patates segueixen tenint molt bon gust al dia següent si les reescalfem, de manera que poden ser molt còmodes. No estaran cruixents, però segueixen estant molt bones.

Es poden fer al microones i el resultat és similar però no igual. Si no teniu gaire temps fareu la recepta en uns 25 minuts però quedarà més cuita



que rostida. Això ja depèn de cadascú, que ha de valorar el temps i les ganes de les que disposa.

Origen i ús de la patata: Les patates, un aliment important en la nostra cuina, populars, però no van passar a formar part de la dieta europea fins el segle XIX.

La patata és originària d'Amèrica del Sud, per als indígenes era un aliment bàsic. Però no va ser fins al segle XIX, quan Europa es va interessar per conrear-la de forma intensiva. Els primers exploradors espanyols li van dedicar una especial atenció ja que juntament amb el blat de moro formava part del principal aliment de la població indígena. La van portar a Espanya a mitjans del segle XVI i va ser en un principi conreada amb fins estètics més que econòmics dedicant-se principalment a l'alimentació del bestiar.