MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Patatas con salsa brava

30min · 4 raciones · 234 kcal

Ingredientes

- Ajo
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Cayena
- Pimentón dulce y picante
- **1 cda.** harina
- Caldo de pollo
- Patatas
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**3,3 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**25 g**
Fibra	**3,6 g**

Elaboración

1. Mientras calentamos una sartén con aove, pelamos y picamos pequeñito ajo y cebolla; añadimos a la sartén junto con la cayena (esto va según el criterio de picor) y a fuego medio-bajo rehogamos
2. Cuando cambie de color es momento de salpimentar y añadir varias cucharadas de pimentón, integramos rápido para evitar que se nos quemen las especias
3. Echamos la cucharada de harina y cocinamos unos segundos; tras esto añadimos el caldo y dejamos que hierva unos 5-7 minutos
4. Pasamos esta mezcla por la batidora hasta conseguir la textura deseada y reservamos
5. Para las patatas, pelar, lavar y chascar; las añadimos en un plato con sal, pimienta y aove, tapamos con film y llevamos 5 minutos al microondas
6. Pasado este tiempo, las añadimos en la air fryer en modo patatas 10 minutos a 185° y 5 minutos más a 200°
7. Echamos las patatas en un plato y la salsa por encima

Hecho con CookNest