HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Patatas bravas fit

1 ración 839 kcal

Ingredientes

2 patatas

JONESA

- **1** huevo cocido
- **1** o 2 dientes de ajo
- **1 cucharada** de aceite de oliva
- Chorrito de limón
- Sal al gusto
- **1 cucharada** de agua

ACEITE PICANTE

- **40 ml** de aceite
- **1 cucharadita** de pimentón picante
- **1 cucharadita** de pimentón dulce

POR RACIÓN

Proteínas	**16 g**
Grasas	**58 g**
Hidratos	**70 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Pelar y cortar las patatas en tiras muy finas
2. Lavar las patatas para quitarles el almidón, para que queden más crujientes, y secarlas bien
3. Echar un chorrito de aceite de oliva, lo justo para que no se peguen, y cocinar en la freidora de aire a 200 grados hasta que estén doradas
4. Mientras tanto, preparar la jonesa con el huevo cocido, el ajo, otro chorrito de aceite de oliva, sal, un poco de limón y un poco de agua, triturando todo hasta lograr una buena emulsión
5. Cuando las patatas estén listas, salar al gusto y añadir toda la jonesa que se quiera
6. Rematar con la mezcla de aceite de oliva, pimentón dulce y picante

RECOMENDACIONES

Versión fit de patatas bravas, muy baja en calorías y con muy poco aceite.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto