

Papas Crocantes con Mantequilla y Soja

Vegetarianas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
12 min	6	185g

INGREDIENTES

- 10 papas pequeñas hervidas y peladas (aproximadamente 1kg)
- 4 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de azúcar morena o miel
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal o ghee
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal marina al gusto (opcional, según la salinidad de la soja)
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Hojas verdes frescas para decorar (perejil o cilantro)

PREPARACIÓN

1. Hervir las papas pequeñas con cáscara en agua con sal hasta que estén tiernas pero firmes, aproximadamente 15-20 minutos dependiendo del tamaño. Enfriar ligeramente y pelar cuidadosamente manteniendo su forma redonda.

2. Calentar un sartén grande a fuego medio y agregar la mantequilla. Una vez derretida,

incorporar las papas peladas y cocinar dándoles vuelta suavemente para dorarlas uniformemente por todos los lados, aproximadamente 5-6 minutos.

3. En un bowl pequeño, mezclar la salsa de soja con el azúcar morena, el ajo en polvo y una pizca de pimienta negra hasta que el azúcar se disuelva completamente.

4. Cuando las papas tengan una capa crocante dorada, agregar la mezcla de soja y azúcar al sartén. Mezclar bien y añadir el orégano fresco picado, cocinando por 2-3 minutos más hasta que se forme una capa brillante y caramelizada.

5. Servir inmediatamente cuando las papas tengan una capa crocante encima, decorando con hojas verdes frescas picadas para aportar color y frescura al plato.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Hojas verdes frescas adicionales para decorar

Salsa de soja extra para acompañar

Semillas de sésamo tostadas (opcional)

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (185g):

- Calorías: 152 kcal
- Hidratos de carbono: 27.4g (9% VD)
- Proteínas: 4.1g (9% VD)
- Lípidos: 3.4g (5% VD)
- Azúcares: 1.9g (-)
- Fibra: 2.9g (9% VD)
- Sodio: 704mg (29% VD)
- Calcio: 19.1mg (2% VD)
- Hierro: 1.5mg (8% VD)

? BENEFICIOS DE LAS PAPAS:

- POTASIO: Mineral esencial para función cardíaca (aproximadamente 15% VD)
- VITAMINA C: Antioxidante natural (aunque se reduce por cocción)
- CARBOHIDRATOS COMPLEJOS: Energía sostenida
- FIBRA: 9% VD para salud digestiva

? PROPIEDADES DEL ORÉGANO:

- CARVACROL: Compuesto antimicrobiano natural
- ANTIOXIDANTES: Flavonoides y ácidos fenólicos
- VITAMINA K: Importante para coagulación sanguínea
- AROMÁTICO: Aceites esenciales mediterráneos

? BENEFICIOS DE LA SOJA:

- PROTEÍNAS VEGETALES: Aminoácidos esenciales
- ISOFLAVONAS: Compuestos con propiedades antioxidantes

- UMAMI: Realza sabores naturalmente
- BAJA EN GRASAS: Condimento saludable

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- ENERGÉTICA: Carbohidratos complejos de digestión lenta
- SACIANTE: Fibra y proteínas vegetales
- ANTIOXIDANTE: Orégano y compuestos de la soja
- UMAMI: Sabor profundo y satisfactorio
- VERSÁTIL: Perfecta como guarnición o plato principal

?? PERFECTA COMO:

- Guarnición para carnes o pescados
- Plato principal vegetariano
- Acompañamiento en cenas asiáticas
- Comfort food saludable
- Opción para meal prep semanal

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>