

# Patatas de Luxe (al horno)

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	4	180g

## INGREDIENTES

- • 2 patatas grandes
- • 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- • 1 cucharadita de orégano
- • 1/2 vaso de ajo en polvo
- • 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- • Sal
- • Pimienta
- • 1 cucharada de levadura nutricional (opcional)
- • 1 cucharada de harina de garbanzo (o la que preferáis) o si preferís 2 cucharadas de queso parmesano en polvo

## PREPARACIÓN

1. Preparar las patatas: Cortamos las patatas en gajos (sin pelarlas) para mantener todos los nutrientes de la piel. Lavar bien bajo agua fría para eliminar el exceso de almidón.

2. Sazonar los gajos: Las pasamos a un bol y añadimos las especias, la sal, el aceite de oliva y

la levadura nutricional. Mezclamos bien para que todos los gajos queden bien impregnados de los condimentos.

3. Añadir harina o queso: Añadimos ahora la harina (o el queso) y volvemos a mover. La función de la harina/queso es hacer que los gajos queden crujientes gracias a la costra que se crea durante el horneado.

4. Preparar para hornear: Colocamos los gajos bien separaditos en la bandeja de horno sobre papel vegetal. Es importante que no se toquen entre sí para que se doren uniformemente.

5. Hornear: Horneamos unos 20-25 minutos a 200°C. A mitad de horneado le damos la vuelta a los gajos para que se doren por ambos lados y queden perfectamente crujientes.

6. Servir: Sacamos del horno y servimos inmediatamente mientras están calientes y crujientes. Perfectas como acompañamiento o plato principal.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### \*\*Complementos:\*\*

- Guacamole casero
- Salsa de yogur con hierbas
- Hummus de diferentes sabores
- Ketchup casero sin azúcar
- Mayonesa vegana
- Salsa brava saludable

### \*\*Sugerencias de Uso:\*\*

- Acompañamiento para carnes y pescados
- Plato principal con ensalada
- Aperitivo para reuniones sociales
- Snack saludable para niños
- Sustituto saludable de patatas fritas
- Perfecto para meal prep semanal

### \*\*Variaciones:\*\*

- Con romero fresco y ajo
- Versión picante con cayena
- Con queso parmesano gratinado
- Patatas dulces en lugar de normales
- Con hierbas provenzales
- Versión mediterránea con tomillo

### \*\*Beneficios Nutricionales:\*\*

- Mucho más sanas que las patatas fritas

- Rica en potasio para función cardíaca (13% VD)
- Vitamina B6 para metabolismo (24% VD)
- Fibra para digestión saludable (17% VD)
- Vitamina C para sistema inmune (13% VD)
- Cocinadas sin aceite excesivo

**\*\*Propiedades del Pimentón de la Vera:\*\***

- Rico en antioxidantes como capsantina
- Vitamina A para salud ocular
- Sabor ahumado característico
- Propiedades antiinflamatorias
- Estimula el metabolismo
- Denominación de origen protegida

**\*\*Tips de Preparación:\*\***

- No pelar las patatas para más nutrientes
- Cortar gajos uniformes para cocción pareja
- Secar bien después de lavar
- No amontonar en la bandeja
- Dar vuelta a mitad de cocción
- Servir inmediatamente para mantener textura

**\*\*Conservación:\*\***

- Mejor consumir recién hechas
- Se pueden recalentar en horno 5 minutos
- Conservar sobras 2-3 días en frío
- No congelar (pierden textura)
- Recalentar en sartén para recuperar crujiente

**\*\*Técnica del Chef:\*\***

- Remojar en agua fría elimina almidón
- Secar completamente antes de sazonar
- Harina/queso crea costra crujiente
- Temperatura alta para exterior dorado
- Interior tierno por cocción gradual

**\*\*Versión Vegana:\*\***

- Usar levadura nutricional en lugar de queso
- Harina de garbanzo para proteína extra
- Aceite de oliva virgen extra
- Especias sin aditivos animales
- Rica en vitaminas del complejo B

**\*\*Para Niños:\*\***

- Forma divertida de comer patatas
- Mucho más saludable que fritas
- Pueden ayudar a sazonar
- Textura crujiente que les gusta
- Alternativa nutritiva a snacks procesados

**\*\*Secreto del Éxito:\*\***

- La clave está en la costra crujiente
- Combinación perfecta de especias
- Horneado a temperatura correcta
- No sobrecargar la bandeja
- Tiempo exacto de cocción

**\*\*Maridajes:\*\***

- Carnes a la parrilla
- Pescados al horno
- Ensaladas frescas
- Hamburguesas vegetarianas
- Pollo asado
- Verduras salteadas

**\*\*Versión Gourmet:\*\***

- Con trufa rallada por encima
- Aceite de oliva premium
- Sal de escamas Maldon
- Hierbas frescas del jardín
- Queso manchego curado rallado

**\*\*Conclusión:\*\***

Estas patatas de luxe al horno son la prueba de que se puede disfrutar de un plato delicioso y crujiente sin necesidad de freír. El pimentón de la Vera les da un sabor ahumado único, mientras que la levadura nutricional o el queso aportan ese toque especial que las hace irresistibles. Son mucho más sanas que las patatas fritas tradicionales, conservando todos los nutrientes y eliminando el exceso de aceite. Perfectas para cualquier ocasión, desde una cena familiar hasta una reunión con amigos.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>