

Patate al forno light

Le **patate al forno light** sono bastoncini di patate simili a quelle fritte, ma cotte nel forno assieme a rosmarino, sale aromatico, pepe e un pochino di Parmigiano, che le fa più saporite e croccantine. Grazie al poco olio utilizzato saranno molto meno grasse e caloriche di quelle fritte, ma non per questo meno buone.

Per la riuscita delle **patate al forno light** è bene utilizzare patate a pasta gialla, poco farinose, non troppo vecchie. Ottime quelle con la buccia rossa.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **210Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di patate
- 2 rametti di rosmarino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Salamoia bolognese (sale aromatico)
- Pepe nero macinato al momento
- 10 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Sciacquare le patate sotto acqua corrente, spellarle, tagliarle a bastoncino di circa un centimetro di lato, meglio se con l'apposito attrezzo.
- Metterle in una ciotola piena di acqua ghiacciata e lasciarle ammollo per 5 minuti.
- Nel frattempo lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Scolare le patate ed asciugarle con uno strofinaccio.
- Condirle in una terrina con l'olio, un pizzico abbondante di sale aromatico tipo salamoia bolognese, rosmarino tritato a piacere, una macinata di pepe ed il Parmigiano Reggiano grattugiato. Mescolare bene.
- Foderare una teglia con carta da forno, mettervi le patate, infornare e cuocere per 30 minuti circa a 200°C con la cottura ventilata.
- Prolungare di qualche minuto la cottura sotto il grill del forno se le patate non dovessero avere un bell'aspetto dorato e croccante.
- Servire immediatamente.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di verdura.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGETARIANA

Sostituire il Parmigiano Reggiano con un formaggio da grattugia che utilizza caglio animale, come ad esempio il Verdiano.