



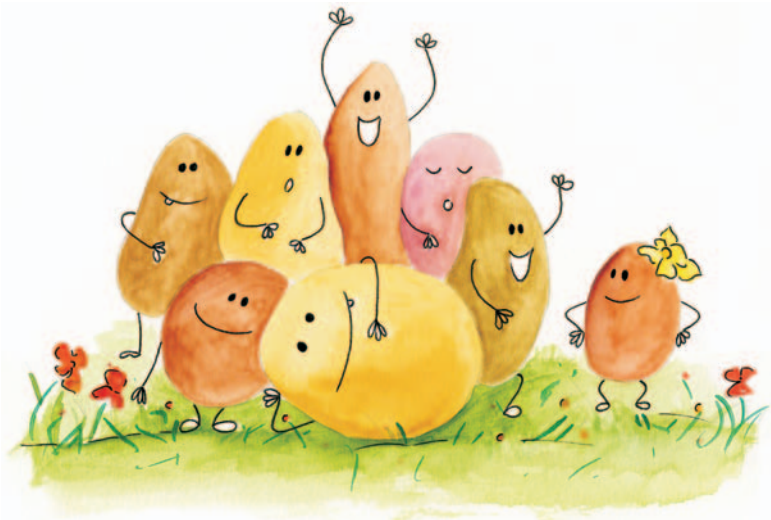
Adoro las patatas

Recetas fáciles, sabrosas y variadas

Daniel Pierre

Ilustraciones

Gentiane Magnan





Ilustraciones: Gentiane Magnan

Primera edición: octubre de 2007

Edita: Lectio Ediciones
C/ de la Violeta, 6 - 43800 VALLS
Tel. 977 60 25 91 - Fax 977 61 43 57
lectio@lectio.es
www.lectio.es
prensalectio.blogspot.com

© Lectio Ediciones
© Éditions Le Sureau

Traducción: Ramon Sala Gili

Impresión: NG – Nivell Gràfic

ISBN: 978-84-96754-14-0

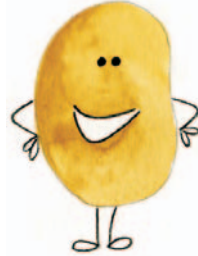
Depósito legal: B-45.806-2007





Índice

Para abrir el apetito	5
Entrantes, ensaladas y potajes	
Tapas de patatas	7
Tortas de patata al estilo griego	8
Gofres de patata con salmón ahumado	9
Pan de atún	10
Las patatas de la abuela moldava	11
Ensalada de patatas con sardinas	11
Ensalada de patatas con remolacha	12
Bocaditos de patata al parmesano	13
Crema de patatas	14
Rellenos	
Patatas rellenas de queso blanco y cangrejo	15
Patatas rellenas de espinacas	16
Patatas rellenas de queso comté	16
Patatas rellenas de carne de longaniza	17
Patatas rellenas de pimientos	18
Patatas sorpresa	19
Salteadas, pasadas por la sartén y cocidas a fuego lento	
Sartenada de patatas con brécol	20
Cuartos de patata al romero	21
Patatas con panceta del Tío Guy	22
Ragú de patatas de mi abuela Eugénie	23
Patatas a la lionesa	24
Patatas con albahaca	25
Salteado de patatas con habas	26
Torta del Ardèche	27
Torta con zanahorias	27
Galletas polacas	28
Rösti	29
Ragú con champiñones	30
Gratinadas y horneadas	
Gratén al vino de mi madre	31
Tatin de patatas al camembert	32
Moldeado de patatas con puerros y pan de especias	33
Gratén Dauphinois al estilo Jean-Luc	34
Gratén Saboyano	35
Paté de patatas de Auvernia	36





Gratén de berenjenas y polenta	37
Tartiflette	38
Gratén de puré con judías verdes	39
Gratén a la portuguesa	40
Lasaña de patatas	41
Patatas con queso de cabra	42
Patatas con ceps	43
Patatas Forestières	44
Patatas al ajo y romero	45
Flores de patata con cilantro	46
Tambor de patatas y manzanas con mousse de zanahoria	47
Patatas al estilo cajún	48



Patatas solas y con huevos

Patatas con alioli	49
Patatas con piel a la crema de cebollino	50
Croquetas de patata	51
Puré de patatas con trufas al estilo de Papá Vitus	52
Croquetas de Polonia	53
Quenelles de patata	54
Kopytka o ñoquis polacos	55
Suflé de patata con dados de queso comté	56
Patatas con leche y leche de coco	57
Tortilla de patatas con tomillo	58
Huevos al nido	59
Huevos a la coque de patata	60
Patatas con huevos y pimientos	61
Trumfes fadrines	62



Boniatos

Velouté de boniatos	63
Puré de céleri-rave y boniato	63
Sopa de zanahorias y boniato	64
Boniatos con cilantro	64
Flan de boniato	65
Pastel de boniato	66
Compota de boniato	67



Dulces

Muffins de patata con copos de avena	68
Biscuit de patatas al azúcar a la crema	69
Bocaditos de patatas y chocolate	70





Para abrir el apetito

Un poco de historia de la patata

La patata procede de la cordillera de los Andes, de la región del lago Titicaca, cerca del litoral del actual Perú, donde la cultivaban los indios. Unos 800 o 900 años antes de Cristo, la habían bautizado con el nombre de papas. Desde allí fue trasplantada a Europa, pasando por España, Italia, Irlanda, Bélgica, Alemania, Suiza y Francia.

En el siglo XVII, la patata no era bien vista en Europa. Se la tachaba, entre otras acusaciones, de ser la “fruta del diablo” por crecer bajo tierra, fácilmente y casi sin necesidad de cuidados. Era una hortaliza que se miraba con recelo porque no venía mencionada en la Biblia. Se sospechaba también que transmitía la lepra, que estropeaba el cutis y un montón de cosas más.

Hizo falta la determinada labor de un farmacéutico francés, Antoine Augustin Parmentier, para que dejase de ser el alimento de los pobres y del ganado. Parmentier descubrió la patata en Alemania e hizo cuanto estuvo en su mano para que Luis XVI la utilizase para combatir la hambruna.

Las gentes, aunque padecían hambre, se resistían a consumir este tubérculo. A Parmentier se le ocurrió que para ser apreciada, la patata debía ser vista como algo tan precioso como el oro. Para lograrlo, recurrió a una treta que tuvo mucho éxito. Pidió al rey Luis XVI que pusiera una guardia alrededor de un campo plantado con ese valioso bulbo, justo cuando estaba listo para ser arrancado. El populacho, al observar esto, pensó que algo guardado de esa manera tenía que ser muy valioso. Al caer la noche y retirarse la guardia, los habitantes de París robaron las patatas y se las comieron. De ese modo, descubrieron que la patata era comestible y reconocieron su valor.

Nutritiva pero ligera

La patata es un tubérculo sin materia grasa, muy nutritiva, de la familia de las solanáceas, como el tabaco, la belladona, la mandrágora, el tomate, el pimiento o la berenjena. Es rica en fibra, vitamina C, B y glúcidos. Esta composición la convierte en un alimento nutritivo que aporta energía y facilita la digestión. Contiene potasio, magnesio, fósforo y oligoelementos (hierro, zinc y cobre).

Para conservar todo su valor nutritivo es bueno cocinarlas con piel.





Comer patatas engorda. Hete aquí un prejuicio infundado. No, las patatas no engordan; la mantequilla, crema de leche y aceite con que se aliñan son los responsables de las calorías que tan mala prensa le dan. La patata hervida sólo representa 90 kcal por cada 100 g.

Preferentemente, escojan en el mercado patatas duras, con la piel lisa y sin manchas. Rechacen las patatas embolsadas en plástico que, al atrapar la humedad, se vuelven blandas y se estropean antes. Consérvenlas sin lavarlas en un lugar oscuro, seco, fresco y ventilado. Cocínenlas al vapor, en el horno, en papillote, a la parrilla, asadas y, si se pelan, cocínenlas inmediatamente para que no ennegrezcan. Cuando la receta así lo permite, cocínenlas sin pelar para que conserven la mayor cantidad posible de vitaminas y minerales.

Nota:

Patatas con delantal son patatas con piel, bien lavadas, hervidas en agua y sal.

Algunas abreviaciones utilizadas:

- l c.c. = l cucharadita de las de café
- l c.s. = l cucharada sopera
- l c.s. de crema fresca = 25 g
- l c.s. de aceite de oliva = 40 g

Los tiempos de cocción se dan a modo de orientación, puesto que dependen del material que se utilice.



Entrantes, ensaladas y potajes

Tapas de patatas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de patatas nuevas pequeñas
- 2 dientes de ajo
- 4 c.s. de aceite de oliva
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de comino
- 2 c.c. de paprika
- 2 c.s. de vinagre de vino
- 1 pimienta roja
- sal, pimienta



Cepillar y lavar las patatas y cocerlas en agua sin que pierdan su firmeza.

Cortarlas a trozos.

Lavar el pimienta rojo, sacarle las semillas y cortarlo a tiras.

En un cuenco, chafar el ajo, el pimienta y el comino con la mano de un mortero, y añadir la paprika y el vinagre.

Calentar el aceite en una sartén y saltar las patatas hasta que estén bien doradas. Sazonar con sal.

Echar las especias y las tiras de pimienta en la sartén y mezclarlas con las patatas.

Cocer otros 2 minutos. Servir caliente o frío.

Un detalle

Disponer la preparación fría en una hoja de oblea de pasta brick.

Colocar encima un filete de pescado, sal, pimienta y especias de tandoori. Hacer una empanadilla con la oblea y ponerla 10 minutos en el horno a 180 C.

Servir con un mezclum de ensalada.



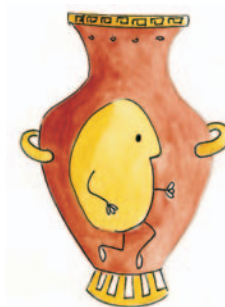
Torta de patatas a la griega

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: aproximadamente 30 minutos

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de patatas
- 100 g de queso feta
- 3 cebollas pequeñas
- 2 ramitas de eneldo
- 1 huevo
- unas pocas aceitunas negras o picantes
- 1 c.c. de ajo en polvo
- 1/2 c. de las de té de romero en polvo
- 1/2 c. de las de té de tomillo en polvo
- 3 c.s. de aceite de oliva
- 30 g de harina
- sal y pimienta



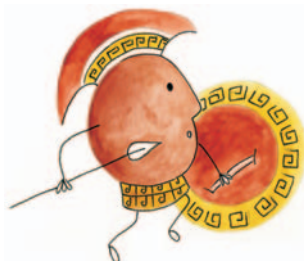
Cocer las patatas y, una vez tibias, pelarlas y aplastarlas en una ensaladera grande hasta hacerlas puré.

Desmigar el queso feta, cortar las cebollas, añadir el eneldo, el ajo en polvo, el tomillo y el romero y un huevo batido. Añadirlo todo al puré de patatas. Sazonar con sal y pimienta y mezclarlo todo bien.

Guardar la ensaladera con la mezcla en el frigorífico durante 1 hora, hasta que la preparación pueda ser trabajada. Después, hacer unas bolas pequeñas, aplanarlas y espolvorearlas con harina.

Calentar el aceite en una sartén y dorar las pequeñas tortas por ambos lados.

Se sirve caliente.





Gofres de patata y salmón ahumado

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de patatas
- 4 lonchas de salmón ahumado
- el zumo de un limón
- unas ramitas de cebollino
- unas ramitas de eneldo
- 2 huevos completos + la yema de un huevo
- 150 g de crema fresca espesa
- 1 c.c. de aceite de oliva
- sal y pimienta



Preparación de la crema con limón:

Verter el zumo de limón sobre la mitad de la crema (75 g) colocada en un recipiente, aderezar con sal y pimienta y mezclar. Guardar en el frigorífico.

Preparación de la pasta de gofres (para 4 gofres):

Pelar las patatas y rasparlas con el lado grueso del rallador.

Exprimir concienzudamente con las manos esa pasta.

Mezclar los otros 75 g de crema con las patatas ralladas y colarlo.

Añadir los huevos y la yema batidos y mezclarlo todo junto.

Sazonar con sal y pimienta y ponerlo en el frigorífico.

Picar el cebollino y el eneldo en trozos pequeños.

Calentar el molde de gofres, aceitarlo, introducir la cantidad de preparación suficiente para llenarlo y dejarla cocer entre 3 y 4 minutos.

Colocar en cada plato una cucharada sopera de crema al limón, aderezada con el cebollino y poner encima los gofres. Recubrirlos con una loncha de salmón ahumado. Tienen que estar bien dorados.





Pan de atún

.....

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Tiempo de refrigeración: unas 12 horas o una noche

Ingredientes para 6 personas

- 6 patatas
- 300 g de atún
- 2 tomates
- 2 limones
- unas tiras de pimiento
- 100 g de aceitunas negras
- 2 c.s. de aceite de oliva (aprox. 80 g)
- unas ramitas de perejil
- sal y pimienta



Hervir las patatas en agua con sal. Una vez tibias, pelarlas y convertirlas en puré.

Mezclar el atún con el puré. Chafar el ajo en un mortero y añadir una pizca de sal. Verter lentamente el aceite de oliva y montar el alioli, añadir una yema de huevo y continuar vertiendo aceite; al final, cuando el alioli esté bien cuajado, añadir el zumo de limón.

Después, mezclar el puré de patatas y el alioli, y añadir el atún, sal y pimienta.

Verterlo todo en un molde de pastel, apretar con suavidad la preparación y poner el molde en el frigorífico durante 12 horas.

Desmoldar el pan de atún y decorarlo con rodajas de tomate, las tiras o cuadrados de pimiento, las aceitunas negras y el perejil. Es importante servirlo muy frío.

Un toque para preparar al iniciar o acabar la receta:

Preparar una emulsión de pan tostado con caldo corto o fumet de pescado. Coger 1/4 de litro de caldo de pescado perfumado con cilantro, tomillo y limón. Añadir dos rebanadas tostadas de pan de payés, una rebanada de pan de especias y una bolita de mantequilla. Pasarlo todo por la batidora y servir frío.



Patatas de la abuela moldava

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes para 4 personas

- 6 patatas grandes
- 8 huevos
- 4 cebollas blancas pequeñas
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta



Pelar las patatas, cocerlas en agua hirviendo y aplastarlas con un tenedor.

Hervir los huevos hasta que estén duros, pelarlos y picarlos con las cebollas blancas. Mezclarlo todo con el aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta y ponerlo en el frigorífico.

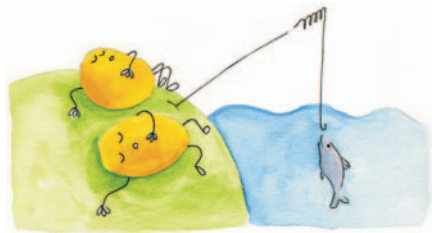
Ensalada de patatas con sardinas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos (una vez hervidas las patatas)

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de patatas
- 3 ó 4 cebollas blancas pequeñas
- 2 latas de sardinas en aceite
- aceitunas y alcaparras
- perejil plano
- 1 ramito de cilantro fresco
- unos tallos de cebollino
- aceite, vinagre, mostaza
- sal y pimienta



Hervir las patatas sin pelar. Una vez cocidas, pelarlas y cortarlas en láminas. Preparar una vinagreta fuerte. Cortar bien finos el cebollino, las cebollas, el perejil y el cilantro. Chafar someramente los filetes de sardinas en aceite y añadir las aceitunas y las alcaparras. Mezclarlo todo a conciencia y guardarlo durante 12 horas o una noche en el frigorífico, para que los aromas se hermanen bien.





Ensalada de patatas y remolacha

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de patatas (BF15, Bella de Fontenay)
- 200 g de remolacha roja hervida
- 2 huevos duros
- 5 o 6 nueces
- 1 c.s. de vinagre de vino
- 1 c.s. de mostaza fuerte
- 1 c.s. de queso blanco descremado
- 1 c.s. de aceite
- 1 c.s. de gomasio (condimento de sal gorda y sésamo)
- sal y pimienta



Cocer las patatas en agua (o al vapor), sacarlas cuando todavía estén duras y cortarlas en dados.

Cortar la remolacha en dados y ponerlos con las patatas dentro de una ensaladera.

Preparar una salsa bien acentuada para aderezarlo: batir el queso blanco con el vinagre, la mostaza, el aceite, la sal y la pimienta. Verter la salsa sobre la ensalada, añadir las nueces picadas, mezclar y guardarla en el frigorífico durante 1 hora.

Antes de servir, cortar en cuartos los huevos duros y disponerlos encima de la ensalada.

Servir con un filete de carpa, abadejo o salmón ahumado.





Bocaditos de patatas al parmesano

Receta de patatas del Nuevo Brunswick, en Canadá

.....

La receta da para 32 bocaditos

Ingredientes

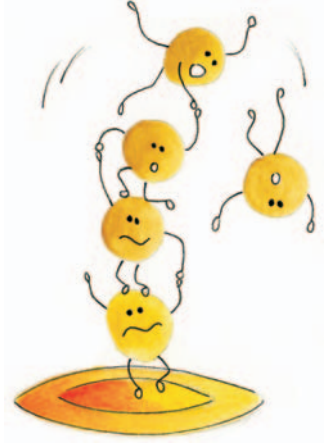
- 1/3 de taza (75 ml) de parmesano rallado
- 1 c. de las de té (5 ml) de p prika
- 1 c. de las de t  (5 ml) de ajo en polvo
- 1/2 c. de las de t  (2 ml) de sal
- 1/2 c. de las de t  (1 ml) de pimienta
- 4 patatas con piel, cortadas en ocho secciones
- 2 c.s. de aceite

Mezclar el parmesano con los condimentos.

Untar con aceite las patatas y revestirlas con la mezcla de queso.

Colocar las secciones sobre una placa de galletas.

Hornear a 200  C hasta que est n blandas y doradas (unos 40 minutos).





Crema de patatas

Receta de patatas del Nuevo Brunswick, en Canadá

.....

Ingredientes para 6 personas

- 2 patatas nuevas peladas y cortadas en dados
- 1 cebolla pequeña en rodajas
- 1 zanahoria mediana en rodajas
- 2,5 tazas (625 ml) de caldo de pollo
- 1 c. de las de té (1 ml) de sal
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1/2 c. de las de té (2 ml) de polvo de curry
- 1,5 taza (375 ml) de leche
- guarnición de cebollino, panceta frita y desmigada, queso rallado o picatostes



Colocar las patatas, las cebollas, las zanahorias y una taza (250 ml) de caldo de pollo en una cacerola de 3 litros que aguante el microondas.

Tapar con film de plástico, sin cerrarlo herméticamente. Cocerlo a graduación máxima entre 13 y 15 minutos o hasta que las patatas se ablanden, removiéndolo una vez.

Añadir el resto del caldo de pollo, la sal, la pimienta y el curry, si así se desea.

Verter la mitad de la mezcla en una batidora.

Tapar y batirlo hasta que tenga una consistencia uniforme.

Repetir con el resto de la mezcla.

Ponerlo de nuevo en la cacerola y añadir la leche.

Tapar y cocer a graduación máxima durante 8 minutos o hasta que la mezcla esté bien caliente.





Rellenos

Patatas rellenas de queso blanco y cangrejo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes para 4 personas

- 4 patatas grandes de textura dura
- 100 g de queso blanco de granja al 40%
- 150 g de carne de cangrejo
- el zumo de medio limón
- unos trocitos de cebollino
- 2 c.s. de crema fresca
- sal y pimienta



Hervir las patatas con piel.

Mezclar el queso blanco, la carne de cangrejo, el cebollino picado finamente, la crema fresca, el zumo de limón, la sal y la pimienta en una ensaladera pequeña.

Cortar longitudinalmente en dos mitades las patatas y vaciar un poco su interior con una cucharita.

Rellenar la cavidad con la preparación y servir.

