

Contorno di patate dolci

Dolcissime, morbide e colorate e con un contenuto in zuccheri inferiore alle normali patate. Che dire, puoi solo innamorartene!

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI COTTURA
20'

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

4 patate americane grandi
paprika forte
olio EVO

MENO IL SALE

Come puoi vedere non ho messo sale nella preparazione perché con una buona dose di paprika vedrai che non sarà necessario. Impara anche tu a ridurre il consumo di sale a partire da questa preparazione golosa.

CURIOSITÀ E SALUTE

Le patate dolci, conosciute anche come batate, sono ricche di nutrienti e offrono diversi benefici per la salute. Sono una buona fonte di vitamina A, vitamina C, manganese e potassio essenziali per la salute degli occhi, e potenti antiossidanti.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Sbuccia le patate e tagliale a spicchi nel senso della lunghezza. Sistemale su una placca da forno e irrorale con un filo di olio EVO e abbondante paprika forte.

PASSO 2

Inforna a 180° per circa 15/20' fino a quando saranno morbide. Per completare la cottura e renderle più croccanti, lascia dorare qualche minuto con il forno in modalità ventilata rigirandole spesso.

Buon appetito!