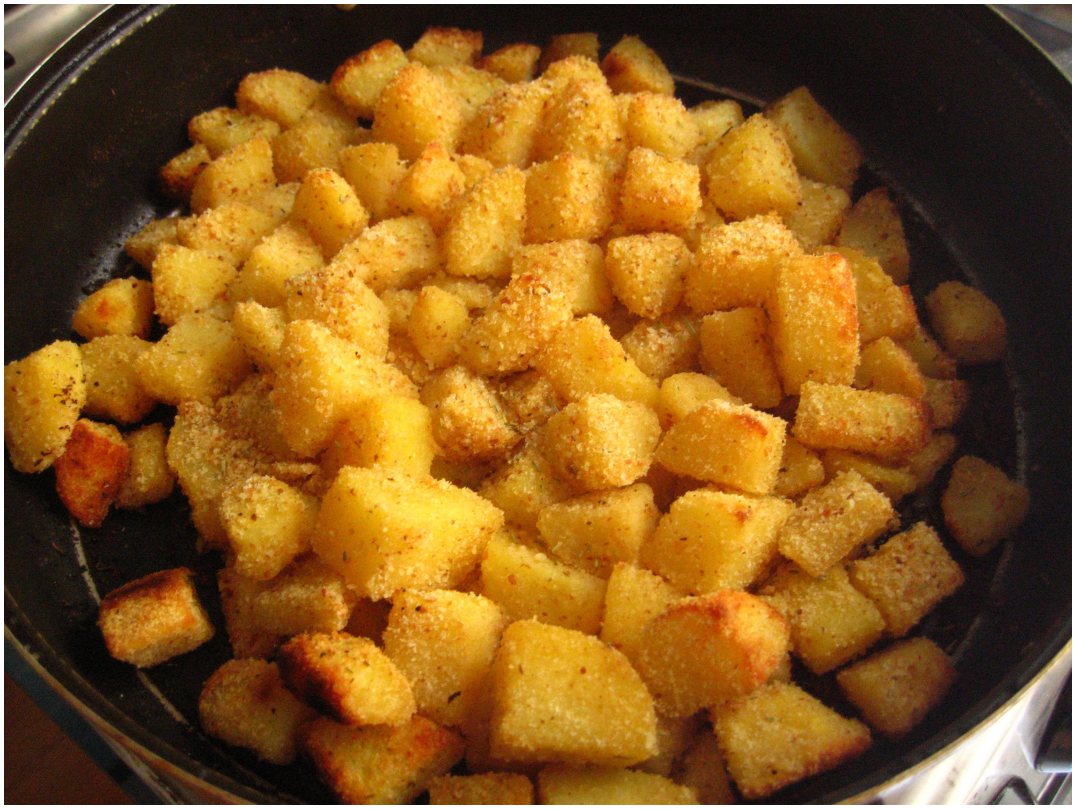


ingredienti
500 g di patate
pangrattato
olio d'oliva

preparazione
Questa è la ricetta per un contorno che è idoneo per il festival del carboidrato ma golosissimo e alla fine non troppo pesante.

Dobbiamo mettere a lessare in acqua salata alcune patate intere e con tutta la buccia. Come contorno per 4 persone diciamo che 500 grammi possono bastare.
Una volta lessate, ma non scotte (quindi prima che si sfarinino e si disfino), lasciamole raffreddare a temperatura ambiente peliamole e tagliamole a dadini.
Passare tutti questi dadini di patata nell'olio d'oliva e poi nel pangrattato con un pizzico di sale e

se vi va di osare del rosmarino.
Io di solito mi ungo le mani e me le passo tra le mani in modo da ungerle ma non "insivarle" all'inverosimile!
Poi porre su una teglia con le sponde alte e infornare nel forno già caldo.
Appena le patate avranno quel colorito dorato-tostato potete spegnere il forno, tirare fuori la teglia e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

Una valida variante è quella di spegnere il forno a doratura ottenuta, e far fondere sopra il tappeto di patate a forno spento, delle fette di formaggio tipo emmenthal, o anche qualcosa di più morbido come mozzarella.
Quest'ultima variante però la consiglio almeno in autunno, quando farà più freschetto.

Buon appetito! E ricordate: i carboidrati sono il carburante per i nostri muscoli, per chi fa sport e attività sono necessari.
Cito me stessa durante una manifestazione di ciclisti contro il traffico e l'inquinamento: "tu vai ad idrocarburi ed io a carboidrati!"

Buon appetito!