

Patatas Aliñadas

Este es uno de esos platos que te puedes dejar hechos y que te tomas fresquitos al llegar a casa después de una larga y calurosa mañana. Las patatas hervidas tienen muchas menos calorías que las fritas y también pueden formar parte de una dieta equilibrada, el secreto está en que no te pases con el aceite.

INGREDIENTES:

- ½ kg Patatas
- ½ Cebolleta
- ½ Pimiento verde pequeño
- ½ Pimiento rojo pequeño
- 6-8 Pepinillos en vinagre
- 1 Cucharada alcaparras (opcional)
- 1 Huevo duro
- 2 Cucharadas de aceite oliva
- 1 Cucharada vinagre manzana o de vino blanco
- Una pizca de sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar las patatas y hervirlas con piel unos 20 minutos aproximadamente o hasta que las pinches con un tenedor con facilidad. Escurrir y dejar enfriar. Pelar.
2. Picar pequeño todos los ingredientes excepto las patatas que cortaremos a rodajas o a cubos grandes.
3. Aliñar con el aceite, vinagre y sal, mezclar bien y reservar en el frigorífico hasta el momento de consumir.