Irene Álvarez Louzado

# PAPAS ALIÑÁS

4 porciones

## INGREDIENTES

- 700 gramos de patata, cruda
- 120 gramos de cebolleta blanca, cruda
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco (6 g)
- 2 undades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro (80 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 2 cucharadas de café de vinagre (al gusto) (4 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Coge las patatas y lávalas bien bajo el grifo.

2º Pon en una olla las patatas y cúbrelas con el agua. Pon a calentar y cuando hierva el agua añade la cucharada de sal gruesa.

3º Contamos 25 minutos desde que empieza a hervir el agua pero ten en cuenta que si las patatas son muy pequeñas estarán antes y si son grandes tardarán más. Lo suyo es que a los 25 minutos saques una patata con una cuchara y le metas un palillo. Si el palillo atraviesa con facilidad la patata es que está bien cocida.

4º Mientras se cuecen las patas podemos picar finamente la cebolleta (o la cebolla). También podemos picar el perejil más o menos fino (a vuestro gusto).

5º Cuando las patatas estén bien cocidas apagamos el fuego y apartamos la olla del fuego. Dejamos las patatas dentro del agua (recuerda, fuera del fuego) durante 30 minutos y luego las sacamos y las dejamos en un escurridor hasta que estén templadas (aproximadamente 20-30 minutos).

6º Cuando puedas coger las patatas con las manos sin quemarte (pero aún algo calientes) pélalas. Córtalas en rodajas y ponlas en una fuente de cerámica o cristal (no de metal).

7º Añade a las patatas la cebolleta y el perejil picado. Reparte bien la media cucharada pequeña con sal gruesa por encima de todo y luego añade el vinagre y por último el aceite de oliva. Mezcla todo bien y cuando las patatas estén frías (sin pasar por el frigorífico) están listas para servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (257 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 93 kcal | 239 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 13 g | 26 % |
| H. CARBONO | 11 g | 29 g | 11 % |
| AZÚCARES | 1 g | 4 g | 4 % |
| GRASA | 3 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 14 % |
| SODIO | 58 mg | 148 mg | 6 % |