DENNER

Croccanti patate dolci fritte al forno con dip di parmigiano e ricotta



Questa settimana vi mostriamo come preparare delle deliziose e croccantissime patate dolci fritte seguendo tre consigli.

Le patate dolci sono «in» da un bel po', e questo a ragione, dato che da un lato si prestano a svariate preparazioni e, dall'altro, sono considerate un vero e proprio super-food, ricche di importanti sostanze nutritive. Questo tubero, importato in Europa nientemeno da Cristoforo Colombo, è ricco di vitamina E, vitamine del gruppo B, fibre, ferro e antiossidanti.

«Trasformare» le patate dolci in patate fritte croccanti senza una friggitrice non è del tutto semplice ed è un tema di cui discutono molto appassionati di cucina. Non vi è altra pietanza che abbia finora originato così tanti commenti, domande e feedback. Per settimane i miei follower su Instagram hanno potuto seguire i miei vari esperimenti e tentativi, più o meno riusciti, di preparare questa pietanza. Anche se le patate dolci fritte non diventeranno mai come le patate fritte normali, dopo molti tentativi l'esperimento ha avuto successo. Alla fine sono riuscita a farle diventare belle croccanti e semplicemente squisite! Il video mostra i diversi passi che bisogna seguire, inoltre qui sotto trovate le indicazioni di quantità.

Anche il guacamole e la salsa allo yogurt ed erbette si accompagnano benissimo alle patate fritte!

Buon appetito!

- 35 g di parmigiano
- 100 g di ricotta
- 4-5 cucchiai di yogurt nature
- ¼ cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- ½ cucchiaio di succo di limone
- ¼ spicchio d'aglio
- Sale e pepe

- 1 patata dolce, lavata e tagliata con la buccia in bastoncini grossolani
- 1-1,5 cucchiai di maizena
- 1 albume semi-montato a neve
- 1-1,5 cucchiai di olio d’oliva
- Sale e tutto quel che piace come peperoncino, erbette secche per insalata, ecc.