

CONTORNI

Patate al forno

Patate al forno croccanti fuori e morbide al cuore, condite con olio extravergine, rosmarino e aglio: un contorno semplice, dorato e profumato per ogni occasione.



TEMPO TOTALE

1 h 4 min

DIFFICOLTÀ

Facile

PORZIONI

4

ORIGINE

Cucina italiana

Esigenze alimentari: Senza alcol, Senza arachidi, Senza carne, Senza crostacei, Senza frutta a guscio, Senza latte, Senza lattosio, Senza lupini, Senza molluschi, Senza pesce, Senza sedano, Senza senape, Senza sesamo, Senza soia, Senza uova, Vegana, Vegetariana

Metodo di preparazione: Al forno, Al vapore

Occasioni: Cena con amici, Pranzo della domenica, Pranzo in famiglia, Tutti i giorni

Ingredienti

Quantità per 4 porzioni

- 1000 g patate a pasta gialla peso netto, con buccia ben lavata; eliminate eventuali parti verdi o germogli
- 40 g olio extravergine di oliva da distribuire in modo uniforme
- 5 g rosmarino fresco soli aghi, lavati e asciugati
- 10 g aglio spicchi sbucciati, leggermente schiacciati
- 4 g sale fino regolare in base al gusto



Procedimento

01 Lava e taglia le patate

Lava con cura 1.000 g di patate sotto acqua corrente e asciuga la buccia. Elimina le parti verdi, eventuali germogli e quelle danneggiate. Taglia ogni patata a spicchi di dimensioni uniformi, spessi circa 2-3 cm, per ottenere una cottura omogenea.

Tempo indicativo: 7 min



02 Risciacqua e asciuga gli spicchi

Sciacqua rapidamente gli spicchi in uno scolapasta per eliminare una parte dell'amido superficiale. Scolali molto bene e tamponali con un canovaccio pulito: la superficie asciutta favorirà una crosticina dorata, anziché l'effetto lessato.

Tempo indicativo: 4 min



03 Condisci con olio e aromi

Metti le patate asciutte in una ciotola capiente e aggiungi 40 g di olio extravergine di oliva, 5 g di rosmarino fresco, 10 g di aglio leggermente schiacciato e 4 g di sale fino. Mescola accuratamente, fino a rivestire tutti gli spicchi con un velo sottile di condimento.

Tempo indicativo: 3 min



04 Disponi sulla teglia

Preriscalda il forno a 210 °C in modalità statica, oppure a 200 °C in modalità ventilata. Rivesti una teglia ampia con carta forno e disponi gli spicchi in un solo strato, possibilmente con un lato tagliato rivolto verso il basso. Lasciali leggermente distanziati: se la teglia è troppo piena, usane due.

Tempo indicativo: 3 min



05 Cuoci fino a doratura

Inforna sul ripiano centrale per circa 40-45 minuti. Dopo 25 minuti gira delicatamente gli spicchi con una spatola e controlla che l'aglio non scurisca eccessivamente; se necessario, spostalo in una zona meno calda della teglia. Le patate saranno pronte quando avranno angoli ben dorati, una superficie asciutta e una polpa che si lascia attraversare facilmente da una forchetta. I minuti possono variare in base a taglio e forno.

Tempo indicativo: 45 min



06 Porta in tavola

Trasferisci le patate appena sfornate in un piatto o in una ciotola da portata, senza chiuderle sotto un coperchio: il vapore ammorbidirebbe la superficie. Distribuiscile in 4 porzioni e servile calde, eliminando eventuali aromi bruciacchiati.

Tempo indicativo: 2 min



Allergeni presenti

Cereali contenenti glutine

Verifica le etichette degli ingredienti e le possibili contaminazioni. Le informazioni non sostituiscono le indicazioni dei produttori.

Valori nutrizionali

Valori indicativi riferiti a una porzione

Energia	285 kcal
Carboidrati	38,7 g
di cui zuccheri	2,2 g
Proteine	5,4 g
Grassi	10,3 g
di cui saturi	1,6 g
Fibre	5,4 g
Sale	1,04 g

Fonte / metodo: USDA FoodData Central SR Legacy 170026 (patate crude con buccia); tabelle CREA per olio extravergine, rosmarino e aglio; acidi grassi saturi del rosmarino da USDA SR Legacy. Pesi edibili a crudo: patate 1000 g, olio 40 g, rosmarino 5 g, aglio 10 g, sale 4 g. Carboidrati disponibili delle patate = carboidrati USDA meno fibra. Somma dei nutrienti per ingrediente, divisa per 4 porzioni. Sale totale = 4 g aggiunti + sodio naturale x 2,5; si ipotizza che olio e aromi siano interamente consumati. Stim

La storia del piatto

Le patate al forno sono un contorno diffuso nelle cucine di molti Paesi. In questa versione dall'impronta italiana, l'olio extravergine, il rosmarino e l'aglio valorizzano il sapore delicato delle patate senza coprirlo.

La riuscita dipende soprattutto da tre accorgimenti: tagli regolari, patate ben asciutte e una teglia abbastanza ampia da far circolare il calore. Il risultato è una superficie dorata e leggermente croccante con l'interno tenero.

Consigli e conservazione

I consigli in cucina

Scegli patate a pasta gialla compatte e di dimensioni simili. Asciuga con cura gli spicchi prima di aggiungere l'olio e lascia spazio tra un pezzo e l'altro. Non aumentare l'olio per ottenere croccantezza: è più importante l'esposizione al calore. Controlla la doratura negli ultimi minuti.

Errori da evitare

Evita di sovrapporre molti spicchi, perché il vapore li rende molli. Tagli molto diversi cuociono a velocità differenti; il sale, se eccessivo, copre il sapore delle patate. Non utilizzare patate verdi o molto germogliate e non lasciare bruciare l'aglio.

Varianti

Per un gusto diverso puoi aggiungere paprika dolce oppure timo, diminuendo il rosmarino. Una variante con scorza di limone grattugiata a fine cottura dona una nota fresca. Queste aggiunte non appartengono alla preparazione base descritta.

Sostituzioni

Se non hai il rosmarino fresco usa una piccola quantità di rosmarino essiccato, più intenso, senza considerare equivalenti i pesi. Puoi omettere l'aglio senza alterare la tecnica di cottura. L'olio di oliva può essere sostituito con un altro olio adatto al forno, modificando sapore e valori nutrizionali.

Conservazione

Sono migliori appena sfornate. Se avanzano, raffreddale rapidamente e riponile in un contenitore chiuso in frigorifero entro due ore dalla cottura. Evita di lasciarle a temperatura ambiente per lungo tempo.

In frigorifero

Conserva in frigorifero, idealmente a 4 °C o meno, per 2-3 giorni. Scarta eventuali avanzi con odore o aspetto alterati.

In congelatore

Il congelamento dopo la cottura è possibile, ma può peggiorare consistenza e croccantezza; per una resa ottimale è sconsigliato.

Come riscaldare

Riscalda gli avanzi in un solo strato in forno già caldo a 200 °C per circa 8-12 minuti, fino a completa e uniforme temperatura di servizio. Evita di coprirli durante il riscaldamento.

Domande frequenti

Perché le patate al forno vengono molli?

Di solito sono troppo umide oppure troppo ravvicinate sulla teglia: asciugale bene e distribuiscile in un unico strato, lasciando spazio per il passaggio del calore.

Devo bollire le patate prima di metterle al forno?

No, in questa preparazione gli spicchi vanno in forno da crudi. Una breve precottura in acqua è una tecnica diversa, che richiede di modificare tempi e asciugatura.

Posso lasciare la buccia?

Sì, se è integra e ben lavata. Elimina le zone verdi e i germogli; se la buccia è molto spessa o rovinata, preferisci sbucciare le patate.

Quanto devono cuocere e a quale temperatura?

Per spicchi di circa 2-3 cm considera 40-45 minuti a 210 °C statico o 200 °C ventilato, girando a metà circa. Verifica sempre doratura e morbidezza perché ogni forno è diverso.

Come posso riscaldare le patate avanzate senza ammorbidirle?

Disponile su una teglia senza sovrapporle e scaldale in forno a 200 °C per 8-12 minuti, fino a riscaldamento completo. Il microonde tende a far perdere croccantezza.