



PATATAS RIOJANA (CON CHORIZO)

Patatas a la riojana tradicionales, con cantidad más reducida de chorizo

 25 minutos
 25 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 40 gramos de chorizo
- 1 cucharada sopera de pimentón, en polvo [7 g]
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 1 diente de ajo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y rehogar. Después añadir el ajo y el pimiento picados. Dorar
- 2º Picar el chorizo, agregarlo y rehogar.
- 3º Pelar, lavar y trocear las patatas. Incorporarlas, junto con el laurel y el pimentón.
- 4º Cubrir con agua, tapar y cocinar a fuego medio una media hora [o hasta que las patatas suelten el almidón y engorden la salsa].
- 5º Dejar reposar y quitar parte de la grasa que quede flotando. Se pueden dejar hechas de víspera [conservando siempre en la nevera]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	23 %
H. CARBONO	11 g	35 g	14 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	74 mg	246 mg	10 %