Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

PATATE SAPORITE AL CARTOCCIO

Ecco come preparare un secondo semplicissimo e completo, le patate al cartoccio, cotte al forno! Una ricetta semplice e nutriente che si realizza con pochi passaggi e adatta per qualsiasi occasione: sia come street food che come contorno sfizioso.

4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 unità piccole di patate (400 g)
- 180 grammi di provola affumicata
- 30 grammi di spinaci
- 1 porzione di olive, nere (30 g)
- 30 grammi di pomodori, secchi
- q.b di sale da cucina e pepe, olio per la teglia

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavate molto bene le patate, intere e con la buccia, e mettetele in una pentola di acqua fredda leggermente salata. Portate a bollore e lessatele per circa 30 minuti. Scolatele, avvolgete ciascuna in alluminio da cucina e infornatele per 10 minuti a 200 °C. Tagliate, nel frattempo, le olive a rondelle e a cubetti piccoli la provola. Riducete in striscioline gli spinaci. Riunite in una ciotola il formaggio, le olive e gli spinaci, poi aggiungete i pomodorini secchi ben sgocciolati e una spolverata di pepe. Levate l'alluminio dalle patate, poi incidete la superficie per il lungo scavando un po' di polpa in modo da formare una cavità. Quindi farcitele con il misto appena preparato. Preparate 4 fogli di carta da forno e spennellateli con un filo d'olio. Sistemate al centro le patate farcite, aggiungete ancora un filo d'olio e formate un cartoccio con la carta, fermandolo con un pezzetto di spago. Ripassate le patate in forno a 200 °C per 5-6 minuti, poi liberate la superficie e fatele gratinare per un minuto sotto il grill. Servitele calde.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (166 g)	% AR
ENERGIA	141 kcal	234 kcal	12 %
PROTEINE	8 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	13 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	7 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	3 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	12 %
SODIO	173 mg	287 mg	12 %