

Ομελέτα τριμμένης πατάτας / Η πιο γρήγορη συνταγή πατάτας

Μία πολύ γρήγορη, απλή, νόστιμη και ισορροπημένη συνταγή με πατάτα. Πρέπει να είναι ο πιο γρήγορος τρόπος για να μαγειρέψεις πατάτα. Κοστίζει πολύ λίγο αφού περιέχει μόνο τριμμένη πατάτα, αβγό, αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο.. Με κάτω από μισό ευρώ έχεις 1-2 μερίδες φαγητό που περιέχει και αμυλούχους υδατάνθρακες από την πατάτα και πρωτεΐνη από το αβγό και καλά λιπαρά από το ελαιόλαδο. Είναι πολύ πιο εύκολο από τηγανητές πατάτες με αβγά και κατά τη γνώμη μου, πολύ πιο νόστιμο αφού αναμειγνύονται καλύτερα τα υλικά και πολύ πιο υγιεινό αφού χρειάζεται πολύ λιγότερο λάδι. Σύντομα θα ανεβάσουμε και βίντεο. Διάβασε αναλυτικά τα υλικά και την εκτέλεση και φτιάξτην και συ!



ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 10 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 2 μέτριες/μεγάλες πατάτες
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι (προαιρετικά)
- 1 αβγό
- 1 κουταλάκι αλάτι
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κουταλιά + 1 κουταλάκι ελαιόλαδο
- Για γαρνίρισμα: Ντομάτα και ψιλοκομμένο άνηθο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζεις τις πατάτες με ξεφλουδηστήρι.

Τις τρίβεις στον χοντρό τρρίφτη και την βάζεις σε τριμμένη σε μπολ με νερό.

Στραγγίζεις σε σουρωτήρι και ξεπλένεις να φύγει το πολύ άμυλο.

Αφήνεις ένα πεντάλεπτο να στραγγίσει και πιέζεις καλά να φύγει όλο το νερό. Τυλίγεις με άσπρο χαρτί κουζίνας για να απορροφήσει την υγρασία και το πολύ νερό. Θες η τριμμένη πατάτα να είναι όσο πιο στεγνή γίνεται.

Προσθέτεις το αλάτι στην τριμμένη πατάτα για να τραβήξει ακόμα περισσότερη υγρασία και να δώσει γεύση.

Αν θες τρίβεις, σουρώνεις, στεγνώνεις και προσθέτεις στο μίγμα και ένα ξερό κρεμμύδι. Αυτό θα σε κάνει να κλάψεις εκτός αν το τρίβεις σε μούλτι!

Ανάβεις το μάτι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και βάζεις πάνω ένα αντικολλητικό τηγάνι με 1 κουταλιά ελαιόλαδο.

Χτυπάς το αβγό σε ένα μπολ μαζί με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ρίχνεις το αβγό μέσα στο μίγμα της πατάτας και ανακατεύεις.

Όταν το λάδι έχει ζεσταθεί (πρωτού όμως κάψει) ρίχνεις μέσα το μίγμα της πατάτας με το αβγό. Το λάδι είναι έτοιμο όταν ρίξεις μέσα ένα μικρό κομματάκι πατάτα και “τσιρτσιρίσει”.

Με μία ξύλινη σπάτουλα απλώνεις και πατάς το μίγμα σε όλο το τηγάνι ώστε να δημιουργηθεί μία στρογγυλή πίτα/ομελέτα στο μέγεθος του τηγανιού. (Με 2 “μέτριομεγάλες” πατάτες, γεμίζει ένα κανονικό τηγάνι). Πιέζεις επίσης την περίμετρο της ομελέτας ώστε να μην περισσεύουν κομματάκια.

Αφήνεις να μαγειρευτεί 4 με 5 λεπτά από την μία πλευρά. Πριν το γυρίσεις ρίχνεις από την πάνω μεριά 1 κουταλάκι ελαιόλαδο (σταγόνα σταγόνα για να απλωθεί παντού). Αυτό το κάνεις για να μην κολλήσεις στη συνέχεια.

Για να το γυρίσεις χρησιμοποιείς ένα επίπεδο καπάκι ή ένα μεγάλο πιάτο. Θέλει λίγη προσοχή αλλά είμαι σίγουρος ότι μπορείς να το κάνεις. Πάντα να προσέχεις μην ακουμπήσεις το τηγάνι και μην πιτσιλιστείς από λάδια και καείς. αν όμως έχεις βάλει μόνο λίγο λάδι, τότε δεν έχεις πρόβλημα γιατί θα έχει απορροφηθεί.

Καπακώνεις με το επίπεδο καπάκι ή το μεγάλο πιάτο και φέρνεις τούμπα το τηγάνι. Στη συνέχεια αφού η ομελέτα είναι στο καπάκι βάζεις το τηγάνι στη θέση του και κυλάς σιγά σιγά και με προσοχή την ομελέτα από το καπάκι στο τηγάνι γυρισμένη από την άλλη πλευρά. Τα κατάφερες! Ιδανικό το χρώμα από την πάνω μεριά πρέπει να είναι σαν της φωτογραφίας. Να έχει πάρει λίγο χρυσαφί χρωματάκι αλλά να μην έχει καεί.

Από εδώ και στο εξής, χρειάζεται απλά να περιμένεις άλλα 4 λεπτά για να μαγειρευτεί και από την άλλη πλευρά.

Όταν περάσουν τα 4 λεπτά, σβήνεις το μάτι και αν θες απλώνεις πάνω μερικές λεπτές ροδέλες ντομάτα. Μεταφέρεις σε μεγάλο πιάτο και πασπαλίζεις με ψιλοκομμένο άνηθο. Περιμένεις λίγο να κρυσώσει και δοκιμάζεις! Μπορείς να κόψεις σε 2,3 ή 4 κομμάτια σαν να είναι πίτσα!

Καλή όρεξη!!

Σημείωση: Για να πω την αλήθεια, ο πιο γρήγορος τρόπος για να μαγειρέψεις πατάτα είναι να την κόψεις σε κομματάκια, να τα τυλίξεις σε βρεγμένο χαρτί κουζίνας και να τα βάλεις στο microwave για 2 λεπτά σε full power. Με το που τα βγάζεις τα σκεπάζεις με αλουμινόχαρτο και περιμένεις άλλα 2 λεπτά για να ολοκληρωθεί το μαγείρεμα... Δεν βγαίνει όμως όσο ωραίο όσο η παραπάνω συνταγή και οι περισσότεροι δεν πολυσυμπαθούν τα μικροκύματα.