

## Πατάτες τηγανιτές με κουρκούτι



Η πατάτα είναι από τις πιο “εύκολες” επιλογές για να γαρνίρεις ένα πιάτο. Με την σημερινή συνταγή θα σου δείξουμε έναν πιο ιδιαίτερο τρόπο για να σερβίρεις τις δικές σου πατάτες που όμως είναι τηγανισμένες μέσα σε νόστιμο κουρκούτι.



**Υλικά:**

2 πατάτες (πλυμένες)

½ λίτρο ηλιέλαιο ή σογιέλαιο  
Εξτρα παρθένο Ελαιόλαδο Cretanthos  
100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις Αφοί Κεραμάρη MANNA  
1 ανθρακούχο νερό TUVUNU  
1/2 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic  
πιπέρι λευκό  
½ κουταλάκι μπίικιν πάουντερ

### **Εκτέλεση:**

Βάζεις σε ένα μπολ το ανθρακούχο νερό , το αλεύρι και αλάτι και λευκό πιπέρι και λίγο μπίικιν πάουντερ. Καθαρίζεις και κόβεις τις πατάτες σε ροδέλες. Περνάς τη κάθε ροδέλα από αλεύρι, μετά τη βουτάς στο χυλό και μετά στο καυτό λάδι.

δες και το βιντεο με την εκτέλεση απο την εκπομπή Happy Cook



Αν θέλεις να δεις την δεύτερη συνταγή του επεισοδίου δες τον σολομό στην πλάκα [εδώ](#).



---

## 3 τρόποι για μακρόχρονη συντήρηση πατάτας

Πολύς κόσμος αυτές τις μέρες έχει προμηθευτεί πολλές πατάτες. Αν είσαι απο αυτούς μπορεί να σε απασχολεί το πως θα τις συντηρήσεις για πολύ καιρό. Σε προηγούμενο άρθρο είδαμε μερικές απλές συμβουλές για το πως μπορείς να τις συντηρήσεις ωμές για μερικούς μήνες χωρίς να χαλάσουν. Τι κάνεις όμως αν αγοράσεις πάρα πολλές στην χαμηλή τιμή που τις πουλάνε τώρα και θες να αποθηκεύσεις πατάτες για περισσότερο χρόνο; Υπάρχουν 3 επιλογές: Κατάψυξη, τουρσί ή κονσέρβα και αφυδάτωση.



Για να αποθηκεύσεις πατάτα για πολύ καιρό πρέπει πρώτα να την μαγειρέψεις. Πρέπει με κάποιον τρόπο να σκοτώσεις τα ένζυμα της και να σταματήσεις τελείως την ανάπτυξη. Αν θες να φυλάξεις πατάτα ωμή για πιο πολύ καιρό η λύση είναι μία: Να την φυτέψεις στον κήπο ή μέσα σε βαρέλι με χώμα και να την αφήσεις να βλαστήσει και να γεννήσει κι άλλες πατάτες!! Αυτό ίσως είναι το πιο έξυπνο, το πιο οικονομικό και το πιο σίγουρο, σε περίπτωση που ανησυχείς για την διαθεσιμότητα τροφίμων στο μέλλον.

Ας δούμε όμως τώρα τους 3 τρόπους αποθήκευσης πατάτας για πάνω από χρόνο.

### **1. Κατάψυξη**

Βράζεις τις πατάτες με την φλούδα ή χωρίς και στη συνέχεια τις καταψύξεις. Αν θες μπορείς να τις λιώσεις και να τις φυλάξεις σαν πουρέ σε τάπερ έτσι ώστε να πιάνουν λιγότερο χώρο. Αν τις λιώσεις μπορείς να προσθέσεις και λίγο ξύδι και αλάτι που θα βοηθήσουν στην συντήρηση. Εναλλακτικά μπορείς να κόψεις τις πατάτες και να τις ψήσεις στον φούρνο για 15 λεπτά στους 200 βαθμούς. Τις αφήνεις να κρυώσουν και τις βάζεις στην κατάψυξη. αυτό είναι σαν να φτιάχνεις τις δικές σου "προκάτ" πατάτες, που μετά βγάζεις και τηγανίζεις ή ψήνεις λίγο ακόμα στο φούρνο.

### **2. Κουσέρβα ή τουρσί**

Βράζεις τις πατάτες και τις κόβεις σε φέτες. Καλύτερα να μην τις βράσεις πάρα πολύ για να παραμείνουν κάπως σκληρές. Βάζεις τις φέτες μέσα σε βάζο 1 λίτρου με 4 κουταλιές ξύδι, 1 κουταλιά αλάτι και 1 κουταλάκι ζάχαρη. Γεμίζεις το υπόλοιπο βάζο με νερό. Κλείνεις καλά και φυλάς είτε στο ψυγείο είτε σε ξερό και σκιερό μέρος. Αυτή η μέθοδος είναι η λιγότερο αποτελεσματική και εξαρτάται πολύ από τις συνθήκες. Θα είναι πολύ πιο αποτελεσματική αν

μπορείς να σφραγίσεις αεροστεγώς το καπάκι. Για ακόμα καλύτερο αποτέλεσμα, χρησιμοποιείς κάποια συσκευή οικιακής κονσερβοποίησης.

### **3. Αφυδάτωση**

Αυτή είναι η τεχνική για να φτιάξεις σκόνη πουρέ πατάτας σαν αυτό που πουλάνε στο εμπόριο. Για να πετύχεις καλό αποτέλεσμα πρέπει να ψήσεις τις πατάτες στο φούρνο, μετά να τις λιώσεις και να τις απλώσεις σε ένα ταψί φτιάχνοντας ένα πολύ λεπτό στρώμα. Το βάζεις στο φούρνο σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία για να χάσει την υγρασία του. Αυτή η τεχνική δεν πετυχαίνει πάντα. Μια εναλλακτική είναι να τρίψεις την ωμή πατάτα στον τρίφτη, να την απλώσεις σε ταψί και να την βάλεις στο φούρνο (σε λαδόκολα) στους 150 βαθμούς για 20 λεπτά. Μετά χαμηλώνεις το φούρνο όσο πιο χαμηλά πάει (50 βαθμούς) και αφήνεις για περίπου 3 ώρες. Χρειάζεται να τσεκάρεις ώστε να δεις αν έφυγε όλη η υγρασία. Όταν αφυδατωθεί σχεδόν τελείως την θρυμματίζεις (με το χέρι ή στο μούλτι) και ανακατεύεις λίγο άνθος αραβοσίτου (1 κουταλάκι ανά κιλό πατάτες). Φυλάς μέσα σε βάζο ή αεροστεγές δοχείο.

---

## **Πως να αποθηκεύσεις τις πατάτες**

**Το πρώτο πράγμα που πρέπει να θυμάσαι για την πατάτα είναι ότι είναι ένας ζωντανός οργανισμός! Αν την ζεστάνεις θα προσπαθήσει να φυτρώσει, θα βγάλει φύτρες. Αν την σφραγίσεις σε μια πλαστική σακούλα θα σταματήσει να αναπνέει και θα πεθάνει! Αν αρρωστήσει-μολυνθεί, θα χαλάσει. Αν την φυλάξεις στο κρύο θα παγώσει και αν βρεθεί σε πολύ φως θα προσπαθήσει να φωτοσυνθέσει, δηλαδή θα πρασινίσει! Στα μεγάλα αγροκτήματα αποθηκεύουν τις πατάτες σε αποθήκες, χωρίς υγρασία, με συστηματική κυκλοφορία αέρα και ρυθμιζόμενη ηλεκτρονικά θερμοκρασία. Έτσι μπορούν να τις αποθηκεύουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Εσύ πως μπορείς να τις αποθηκεύσεις σωστά στο σπίτι σου;**



- Επειδή η υγρασία μπορεί να μουχλιάσει τις πατάτες, καλύτερα να μην τις ξεπλύνεις από τα χρώματα πριν τις αποθηκεύσεις. Αποθήκευσε τις σε ένα δροσερό, σκοτεινό και καλά αεριζόμενο μέρος. Ένα κελάρι ή μια δροσερή αποθήκη είναι το ιδανικό μέρος.
- Οι πατάτες περίπου μια με δύο εβδομάδες σε θερμοκρασία δωματίου και για αρκετές εβδομάδες στους 10 βαθμούς Κελσίου. Αυτές που έρχονται από νέα σοδειά πάντα κρατάνε περισσότερο.
- Το διάστημα για το οποίο διατηρείται η πατάτα χωρίς να χαλάσει εξαρτάται και από άλλους παράγοντες: Από συνθήκες συγκομιδής, την μεταχείριση του φυτού κατά την περίοδο ανάπτυξης και από το πόσο απότομα πάγωσε η πατάτα το φθινόπωρο.
- Πριν αποθηκεύσεις τις πατάτες σου, βγάλε στην άκρη τις χτυπημένες κομμένες ή μαυρισμένες για να τις χρησιμοποιήσεις πρώτες.
- Οι πατάτες που αποθηκεύονται σε πολύ φως θα πρασινίσουν το πολύ σε μια εβδομάδα. Όσο περισσότερο έχει μείνει στην αποθήκη η πατάτα, τόσο γρηγορότερα θα προσπαθήσει να βλαστήσει όταν βρεθεί σε θερμοκρασία δωματίου.
- Αν οι πατάτες έχουν πράσινα μπαλώματα, αφάιρεσε αυτά τα μέρη, γιατί αυτό σημαίνει ότι έχουν εκτεθεί πολύ ώρα στον ήλιο και πιθανώς μια έχουν μια ελαφρώς πικρή γεύση. Το υπόλοιπο μέρος της πατάτας δεν έχει κανένα πρόβλημα.
- Οι πατάτες δεν αποθηκεύονται στο ψυγείο γιατί οι θερμοκρασίες ψυγείου είναι πολύ χαμηλές. Το άμυλο της πατάτας μετατρέπεται σε ζάχαρη και το λαχανικό ζαχαρώνει και μαυρίζει πολύ γρήγορα όταν τηγανίζεται. (Αυτή η διαδικασία μπορεί να αντιστραφεί αν αποθηκεύσεις τις

πατάτες σε θερμοκρασία δωματίου για 10 μέρες).

- Από την στιγμή που η πατάτα έχει παγώσει από το κρύο, δεν θα μπορέσει ποτέ ξανά να αποκτήσει την υφή που είχε. Οι πατάτες που έχουν χτυπηθεί από την παγωνιά είναι μαλακές και έχουν ένα μαύρο δαχτυλίδι στο εσωτερικό τους, που το βλέπεις όταν τις κόβεις στην μέση.
- Αυτές που αγοράζονται κατεψυγμένες έχουν υποστεί μερική αφυδάτωση and ταχεία κατάψυξη.
- Αν οι πατάτες αποθηκευτούν σε μέρος με πολύ υγρασία θα χάσουν 7 με 10% του βάρους τους σε μια περίοδο τριών μηνών. Δηλαδή θα συρρικνωθούν. Αν αποθηκευτούν σε μέρος με λίγη υγρασία θα χάσουν περισσότερο βάρος, περίπου 20%.
- Οι περισσότερες ασθένειες που επηρεάζουν τις πατάτες θα σταματήσουν να αναπτύσσονται σε θερμοκρασίες κάτω από 4 βαθμούς Κελσίου. Πάνω από αυτήν την θερμοκρασία θα υπάρξουν απώλειες. Αν οι πατάτες είναι καθαρές και χωρίς μαύρα στίγματα πρόκειται να έχετε τέτοιο πρόβλημα. Γι' αυτό είναι σημαντικό να προσέχετε τι αγοράζετε.

Διάβασε κι αυτό:

### [3 τρόποι για να συντηρήσεις τις πατάτες για? χρόνια](#)

---

## [Πατάτα: Χρυσή τροφή Μαγειρικής Οικονομίας](#)

Η πατάτα είναι μία πολύ οικονομική πηγή ενέργειας που μπορεί να καλύψει τις διατροφικές μας ανάγκες. Τα 30 λεπτά το κιλό που είναι η τιμή που μπορεί κάποιος να αγοράσει απευθείας από τους παραγωγούς στις κατατάσσει αυτή τη στιγμή την πατάτα σαν μία πολύ οικονομική πηγή θερμίδων. Είναι όμως ή πιο οικονομική τροφή που μπορούμε να βρούμε αυτή την εποχή;





Οι πατάτες και γενικά οι αμυλούχες ρίζες έχουν ιστορικά αποτελέσει την βασική πηγή θερμίδων στην διατροφή πολλών λαών. Άλλες παρόμοιες τροφές που έχουν αποτελέσει την βασική τροφή λαών ανά τον κόσμο είναι το καλαμπόκι, το ρύζι και το σιτάρι. Αυτές είναι και οι πιο οικονομικές πηγές υδατανθράκων στην γη και γι αυτό αποτελούν ειδικά το καλαμπόκι και το σιτάρι τις βασικές τροφές των ζώων στα εκτροφεία. Αντίστοιχα, η πιο φθηνή πηγή πρωτεΐνης είναι η σόγια που χρησιμοποιείται επίσης ως ζωοτροφή σε όλο τον κόσμο.

### **Σωστοί συνδυασμοί για ισορροπημένα πιάτα.**

1 κιλό ωμές πατάτες αν μαγειρευτούν σκέτες, προσφέρουν περίπου 800 θερμίδες. Το 92% αυτών των θερμίδων προέρχεται από υδατάνθρακες, το 7% από πρωτεΐνη και το 1% από λιπαρά. Αυτό πολύ απλά μας λέει ότι όταν η πατάτα συνδυαστεί ισορροπημένα με κάποια λιπαρή τροφή (πχ ελαιόλαδο) και μία μικρή ποσότητα πρωτεΐνης (ένα αυγό, λίγο τυρί ή λίγο ψάρι), έχουμε ένα πλήρες γεύμα. Μερικά παραδείγματα. Ομελέτα με πατάτες, ψητή πατάτα με λιωμένο τυρί, Πατατοσαλάτα με σαρδέλα. Το τυρί έχει και λιπαρά εκτός από πρωτεΐνη και έτσι δεν χρειάζεται στον 2<sup>ο</sup> συνδυασμό να προσθέσουμε και λάδι.

### **Με φλούδα ή χωρίς;**

Πολλά από τα ιχνοστοιχεία που περιέχει όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο βρίσκονται στην φλούδα. Για αυτό είναι καλή ιδέα να πλένουμε τις πατάτες καλά και να τις μαγειρεύουμε με την φλούδα. Υπάρχουν κι άλλοι όμως λόγοι για να μαγειρεύουμε την πατάτα με την φλούδα. Πρώτον συγκρατούν

μέσα τους περισσότερη γεύση και δεύτερον αποφεύγουμε το να πεταχτεί μέρος από την σάρκα της πατάτας σε φύρα κατά το ξεφλούδισμα.



### **Είναι η πατάτα η πιο οικονομική επιλογή;**

Όπως είδαμε, οι πατάτες είναι οικονομικές, εύκολο να μαγειρευτούν και ιδιαίτερα νόστιμες. Είναι σίγουρα εξαιρετική ευκαιρία να μπορείς να τις προμηθευτείς με 30 λεπτά το κιλό. Αν το συγκρίνει με το 1 ευρώ που δίνεις για ένα πακέτο τσιπς των 100γρ. (δηλαδή 10 ευρώ το κιλό) τότε αντιλαμβάνεσαι εύκολα τι σημαίνει αυτό.

Αν όμως αυτή τη στιγμή συγκρίνουμε τις πατάτες με άλλες αμυλούχες τροφές που παρέχουν υδατάνθρακες, οι πατάτες, ακόμα και στα 30 λεπτά το κιλό δεν είναι η πιο οικονομική τροφή. Αυτό που πρέπει κάθε φορά να κάνουμε είναι να εξετάζουμε όχι το πόσα δίνουμε για να πάρουμε 1 κιλό προϊόντος αλλά ποια είναι η διατροφική αξία σε θερμίδες αυτού που παίρνουμε.

Η πατάτα όπως την αγοράζουμε περιέχει μεγάλο ποσοστό υγρασίας. Στο 1 κιλό τα 180 γρ. είναι υδατάνθρακες, και τα 20 γρ. πρωτεΐνη. Το υπόλοιπο, εκτός από κάποια ιχνοστοιχεία είναι κυρίως νερό. Μπορεί φυσικά οι πατάτες που θα πάρουμε να έχουν και λιγότερη υγρασία αλλά σε γενικές γραμμές το 80% είναι νερό. Για αυτό και τα 100γρ ωμή πατάτα δίνουν 80 θερμίδες, ενώ 100 γρ. ωμό ρύζι ή σιτάρι δίνουν τουλάχιστον 350 θερμίδες. Όταν αγοράζεις ρύζι ή σιτάρι που είναι στεγνή τροφή, με τα ίδια χρήματα αγοράζεις περισσότερες θερμίδες. Το ρύζι είναι λίγο πιο ακριβό αλλά το σιτάρι μπορείς να το αγοράσεις σε μεγάλη ποσότητα κάτω από τα 50 λεπτά το κιλό. Ακόμα όμως και αν το αγοράσεις 60 λεπτά το κιλό, συμφέρει περισσότερο από την πατάτα.

## **Με 60 λεπτά παίρνεις 2 κιλά πατάτες ή 1 κιλό σιτάρι.**

2 κιλά πατάτες δίνουν 1600 θερμίδες. 1 κιλό σιτάρι δίνει 3500 θερμίδες.

Χορταίνουν διπλάσια άτομα με τα ίδια λεφτά και με λιγότερο κουβάλημα!

Ένα θέμα είναι ότι η πατάτα πολύ πιο εύκολα μετατρέπεται σε κάτι νόστιμο και εκτός αυτού δεν περιέχει καθόλου γλυτένη που ακόμα και να μην είσαι δυσανεκτικός, σίγουρα σε βαραίνει έστω και λίγο.



### **Συντηρείται η πατάτα για πολύ καιρό;**

Υπάρχει και ένα άλλο σημείο στο οποίο οι πατάτες υπολείπονται σε σχέση με άλλες τροφές. Οι πατάτες δεν συντηρούνται όσο εύκολα μπορείς να συντηρήσεις για πολύ καιρό το ολόκληρο σιτάρι ή το ρύζι. Σιτάρι και ρύζι σε αεροστεγής συσκευασία μπορείς να φυλάξεις άνετα για 2 χρόνια αλλά πολλοί υποστηρίζουν πως σε κενό αέρος διατηρούνται και για πάνω από 10 χρόνια! Οι πατάτες όμως δεν μπορούν διατηρηθούν πάνω από χρόνο παρά μόνο αν μεταποιηθούν και μούνε σε κονσέρβα. Η κατάψυξη είναι επίσης μία λύση αλλά κοστίζει πολύ σε ρεύμα και πρέπει πριν τις καταψύξεις να τις μαγειρέψεις.

Σε καμία όμως περίπτωση δεν πρέπει να υποτιμάμε την εξαιρετική δυνατότητα που μας δίνεται να προμηθευτούμε πατάτες τόσο φθηνά. Οι πατάτες αρέσουν σε όλους και μπορούν να μαγειρευτούν με άπειρους τρόπους. Την επόμενη εβδομάδα θα ανεβάσουμε στο κανάλι στο youTube ένα ειδικό αφιέρωμα στο μαγείρεμα πατάτας. Γραφτείτε το κανάλι για να το δείτε!

### **Διάβασε επίσης άρθρα για συντήρηση πατάτας:**

## [Πως να αποθηκεύσεις τις πατάτες](#)

### [3 τρόποι για να συντηρήσεις τις πατάτες για? χρόνια](#)

Διαβάστε κι άλλα άρθρα μαγειρικής οικονομίας στο [cookingEconomy.gr](http://cookingEconomy.gr)

Εκεί μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν ένα δείγμα του βιβλίου [ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ](#)

---