

## PATATE RICOTTE

Se avete voglia di mangiare le patate, ma non avete intenzione di fare un pasto pesante, questa è a ricetta per voi.

### Healthy perché?

In questo piatto manteniamo l'apporto energetico ed alcalinizzante delle patate senza però il peso della frittura o di enormi quantità di olio.

### Ingredienti

Per sei persone:

- 1 Kg di patate lesse
- 1 cipolla bianca
- Rosmarino
- Insaporitore per verdure
- Olio evo q.b.
- facoltativo: vino bianco

Tempo necessario: 15 minuti

Costo: 3 €

### Procedimento

Taglia la cipolla e metti a soffriggere; dopo che è leggermente passita aggiungi le patate, lessate e tagliate precedentemente, e facoltativamente sfuma con del vino bianco; cuoci il tutto a fuoco vivace e aggiusta con insaporitore, rosmarino e tutte le spezie che desideri.

Le patate sono pronte quando si indorano leggermente e formano la crosta.

