

# Cómo cocinar papas fritas sin con poco aceite

23/08/2024



Las **papas fritas** son unas de las guarniciones que se encuentran en los platos más irresistibles de la **gastronomía argentina**, como las **milanesas de carne o pollo**, **el asado o los escalopes** (también conocidos como **marineras**) o acompañan los clásicos combos de **hamburguesas** de las cadenas de comida rápida o las que se pueden pedir en bares o restaurantes.

Las **hamburguesas con papas fritas** son un plato irresistible y este tubérculo por separado es una tentación para grandes y chicos. Además de cocinarse en una sartén con abundante aceite, hay otras versiones de ella como el puré, las rostis o en soufflé.

Pese a que las **papas fritas** son la opción más elegida, hay que tener en cuenta que su consumo en exceso no forma parte de una **alimentación saludable**. Por lo tanto, si tenés ganas de disfrutar de esta entrada, podés recurrir a otras formas de cocción.

# ¿Cómo hacer papas fritas sin aceite?

En el imaginario colectivo existe la creencia de que lo frito no se puede reemplazar, pero esto no es así. Si querés saber **cómo hacer papas fritas sin aceite**, tomá en cuenta los siguientes tips para no prohibirte este clásico y que se convierta en una opción más saludable y amigable.

## 1. Usar una freidora de aire

La **freidora de aire** es uno de los electrodomésticos que pocos conocen y que cobró gran relevancia durante la **pandemia por coronavirus**, y se convirtió en un aliado para cocinar sin tener que ensuciar tanto. Dependiendo de la marca, en **Mercado Libre** el precio estimado de este electrodoméstico inicia en los 13 mil pesos.

Además de cocinar papas fritas, se puede optar por hacer otras **recetas** que quedan **crujientes** y conservan el mismo sabor.

## ¿Cómo se cocinan las papas fritas en la freidora de aire?

Los ingredientes que se necesitan son dos papas, condimentos a gusto (sal, hierbas y pimienta) y una cucharada de aceite de oliva. En un bowl poner agua fría y las papas cortadas en Juliana, dejar reposar media hora. Pasado el tiempo, escurrir y condimentar. Luego llevar a la freidora que deberá ser precalentada cinco minutos antes a 200 grados, colocar las papas y dejar cocinar 15 minutos o menos, según el tipo de cocción deseado.



Las papas fritas en freidora de aire son muy fáciles de hacer.

## 2. Papas fritas al horno

Para quienes no cuentan con una freidora de aire o no tienen pensado invertir en una, la primera opción y más económica es **usar el horno**. Hay quienes lo aprovechan para hacer las **papas fritas** que ya vienen precocidas en bolsitas, pero lo mejor es hacerlo de forma natural y para eso será necesario dos o tres papas, aceite de oliva y condimentos a gusto.