

Patates amb tomàquet a la provençal



Ingredients per a 2 persones

- 4 patates mitjanes
- 2 tomàquets d'amanir
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 12 olives negres sense os
- Herbes provençals
- Sal

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Paper film



Recipient apte per a microones

Elaboració

- 1 Renteu bé les patates i poseu-les sense pelar en un recipient apte per al microones, amb una mica d'aigua al fons i tapades amb paper film.
- 2 Coeu les patates durant 8-10 minuts a màxima potència. Comproveu-ne el punt de cocció amb un ganivet: si no s'hi clava amb facilitat, poseu-les al microones un minut més.
- 3 Deixeu-les reposar tapades durant 5 minuts. Passat aquest temps, traieu-les del recipient i deixeu que es refredin.
- 4 Peleu les patates i tallem-les a rodanxes.
- 5 Tallem el tomàquet i les olives a rodanxes i afegiu-ho sobre les patates.
- 6 Per amanir-ho, poseu-hi sal, herbes aromàtiques i oli.

Sabies que...

Cuinant les patates amb pell, es manté el seu alt contingut en potassi, que és un mineral amb propietats diürètiques.

IDEES

Si ho preferiu o us agrada més, també ho podeu amanir amb menta o fer una picada d'all i julivert.

