

7 consells per fer unes patates fregides perfectes

A qui no li agraden unes bones patates fregides, cruixents per fora i toves per dins?



El **dia 20 d'agost** és el **Dia Mundial de les Patates Fregides**. Es desconeix qui va ser l'encarregat de proclamar-ne el dia, però la societat ha anat recolzant la iniciativa i d'aquesta manera ha quedat fixat al calendari.

Fa més de 7.000 anys que les patates són entre nosaltres. Es van descobrir entre el Perú i Bolvia i n'hi ha de moltes varietats. Però també has de saber que **des de l'any 2002 a Catalunya tenim la Indicació Geogràfica Protegida (IGP) Patates de Prades**, les quals són de la varietat *kennebec*.

Les patates són un producte econòmic que abunda a les cuines d'arreu. Ara bé, les patates fregides són les reines de les guarnicions i són la perdiçió de la majoria de persones. **Tothom pot fer-les però... quines són les claus per fer unes bones patates fregides, que siguin toves per dins i cruixents per fora?**



Patates fregides (sense funda) del Mood. Foto: Núria Escalona.

Aquests són els consells que has de tenir en compte per fer unes patates fregides infalibles:

1. Quina és la millor patata per fer patates fregides?

Es recomana optar per una varietat de consistència més aviat dura, amb menys quantitat d'aigua, perquè quedin cruixents. La ideal és la patata nova, que té menys midó que la vella, o la semitardana. En quan a varietat les millors patates per fregir són l'*Agra* i la *Spunta*, a més d'altres menys populars com les *Baraka*, *Nagore*, *Caesar* o *Bintje*.

2. Com s'han de tallar les patates per fregir?

Un altre punt a tenir en compte és el tall. Hi ha moltes possibilitats en funció de com volem servir-les, tot i que els talls de referència acostumen a ser el de patata de batalla (d'uns 5 centímetres de llarg i entre 1 i 1,5 cm d'ample) o el tall en bastó (5 centímetres de llarg per uns 5 mil·límetres d'ample).

No obstant això, sigui quina sigui l'opció escollida, hem de tallar la patata a trossos similars ja que, si són de gruix o grandària diferent, no es couen de forma homogènia.

3. Abans de fregir les patates...

Un altre consell abans de començar a fregir les patates és posar les patates tallades en aigua freda durant 5 minuts. Fent això aconseguirem que deixin anar el midó i evitarem que després s'enganxin les unes amb les altres.

Un cop les treguis de l'aigua, cal assecar-les bé amb paper de cuina perquè no 'saltin' al fregir-les.

4. Quin és el millor oli per coure les patates?

El fregit és fonamental per a un resultat òptim. Has de fer servir un oli net i millor si és oli d'oliva verge extra perquè aguanta millor les altes temperatures i és el greix més saludable que hi ha. N'has de posar una quantitat suficient per cobrir les patates i que el fregit sigui homogeni. Tria un oli que no sigui massa fort perquè no porti excés de gust. La gamma d'olis d'oliva verge extra que tenim a Catalunya és una gran aliada per buscar el que millor s'adeqüi per aquest ús.

5. On fregir les patates?

Es pot fer servir una fregidora o una paella gran. La temperatura és important: l'oli ha d'arribar a uns 140 °C. L'indicador infal·lible per assegurar-nos una temperatura correcta és que bombollegi de forma constant quan introdueixis la patata, sense que arribi a fumejar. Si n'has de fregir una quantitat abundant, és preferible que ho facis per tandes i no introdueixis totes les patates al mateix temps per evitar que s'aglomerin.

6. Com fregir les patates?

Els experts aconsellen fregir-les dues vegades perquè quedin toves per dins i cruixents per fora. La primera cocció l'has de fer a una temperatura constant durant 5 minuts fins que quedin tendres, lleugerament daurades però no fregides totalment. Les treus de l'oli, deixes refredar durant uns 30 minuts, pugues la temperatura de l'oli, a uns 175-180°C, i tornes a fregir-les entre 2 i 3 minuts més, per arribar a aquesta textura cruixent. En aquest moment cal vigilar de no daurar-les en excés. Tendeixen a fer-ho amb molta facilitat i el resultat es podria veure compromès.

7. Després de fregir les patates...

Treu les patates de l'oli i posa-les damunt d'un paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli i no et quedin toves ni olioses. Quan estiguin seques, és el moment d'afegir la sal al gust. És important fer-ho en aquest moment i no abans perquè la sal contribueixi a fer-les més cruixents.

Bon profit!