

# 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 perdició 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!