

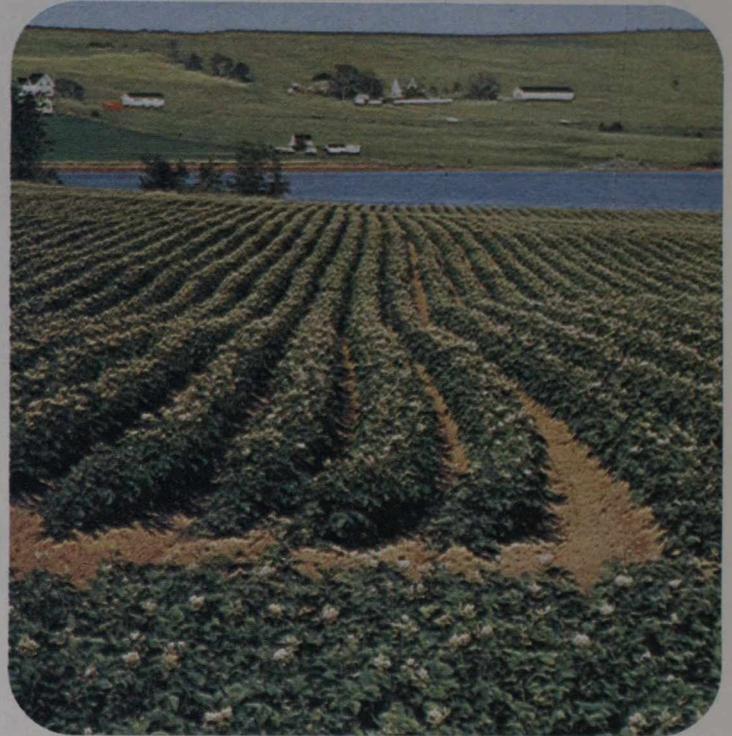
# De Nuestra Cocina

## Un Alud de Patatas

Las rojas tierras de la Isla del Príncipe Eduardo, además de hacer que los pastos sean más largos y que los árboles se vean más verdes, dan a sus patatas un colorido y un sabor tan distintivo, que la fama de los tubérculos de esta pequeña isla del Atlántico ha trascendido hacia todos los rincones de Canadá, e incluso más allá de sus fronteras.

Además de deliciosas las patatas son fáciles de preparar; hay numerosas formas de cocinarlas aparte de hervirlas, hornearlas o freírlas.

Por otro lado, aunque se tiene la idea de que las patatas contiene muchas calorías, en realidad una pieza de tamaño promedio tiene menos de 100 calorías, o sea, menos que una toronja o dos cucharadas de azúcar. Otro punto a favor de los dietistas es que se trata de un alimento natural, satisfactor y con un volumen suficiente para dar la sensación de haber comido, no de estar a dieta. Una patata grande horneada, copeteada con una buena porción de queso cottage y una ramita de perejil, constituye una comida completa, ligera y baja en calorías. Además, esta patata suministrará la mitad de los requerimientos diarios de vitamina C, aparte de la vitamina B que contiene, además de otros nutrientes. Y lo más importante, prácticamente las patatas no contienen grasa, por lo que la crema o mantequilla como acompañantes no vienen sobrando. Existen muchas otras formas de prepararlas, pero aquí presentamos tres maneras representativas de la región.



### EL MEJOR PURE DE PATATAS

- 8 patatas hervidas o cocidas a presión, sin cáscara y cortadas en trozos pequeños.
- 4 cucharadas de leche instantánea en polvo de  $\frac{1}{2}$  a  $\frac{3}{4}$  de taza de crema agria
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de mejorana (opcional)
- 1 cebolla verde finamente picada (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Escorra las patatas y póngalas a fuego lento en una cacerola hasta que se sequen. Haga pasar las patatas por un colador o molino y póngalas en un sartén al fuego junto con los demás ingredientes y revuelva hasta que la mezcla quede suave y cremosa.

### ENSALADA DE PATATAS ISLEÑAS

- 8 patatas grandes
- 1 taza de apio picado
- 3 cebollas pequeñas finamente picadas
- 3 cucharadas de perejil picado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de semillas de apio
- $\frac{2}{3}$  de taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{3}$  de taza de agua
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de mostaza preparada
- 2 cucharaditas de sal
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta
- de 4 a 6 rebanadas de tocino.

Hierva las patatas con cáscara hasta que estén tiernas pero no sobrecocidas, escurra y seque a fuego lento por 2 ó 3 minutos. Cuando estén lo suficientemente frías para tomarlas con las manos, quite la cáscara y rebane o corte en trozos de 2 centímetros. Colóquelos en una ensaladera, añada el apio, las cebollas, el perejil y las semillas de apio. Revuelva.

Caliente el vinagre con el agua y la mostaza y viértalos calientes sobre las patatas. Añada sal, pimienta y revuelva. Utilice una espátula de hule para no romper las patatas.

Fría el tocino. Escúrralo sobre papel y ponga la grasa sobre las patatas. Mezcle de nuevo. Desmenuce el tocino sobre la ensalada y deje reposar de 2 a 4 horas a la temperatura ambiente antes de servir. Nunca debe servirse refrigerada.

### BUDIN DE PATATAS A LA PRINCIPE EDUARDO

- 2 tazas de patatas crudas ralladas
- 1 taza de cebollas finamente rebanadas
- 1 taza de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de crema
- 2 cucharadas de mantequilla.

Mezcle las patatas, las zanahorias, las cebollas, la sal y la pimienta. Añada la crema y coloque la mezcla en un molde para budín previamente engrasado con mantequilla. Ponga trocitos de mantequilla en la superficie. Cubra con papel de estaño y hornee a calor medio durante 45 minutos. Quite el papel y continúe horneando durante 15 minutos más o hasta que dore la superficie.