



Latkes al horno

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |
Tiempo total: 50 minutos.

Equipamiento: Asadera, papel de aluminio, colador, 2 tazones pequeños, toalla de papel
Utensilios: Pinzas, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1 libra de papas peladas y ralladas

1 cebolla pequeña, finamente picada

1 huevo grande

1/2 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra

1/4 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharada de harina común

1/4 taza de yogur griego natural con bajo contenido de grasa O 1/4 de taza de puré de manzana sin endulzar

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 450 grados. Recubra una asadera con borde con papel de aluminio y rocíe el papel de aluminio con aerosol antiadherente.
3. Coloque las papas ralladas y la cebolla picada en un colador sobre un tazón y presione firmemente con las manos en forma repetida para eliminar la mayor cantidad de líquido posible.
4. Vierta el líquido escurrido, limpie el tazón con una toalla de papel y transfiera la mezcla de papa y cebolla al tazón.
5. En otro tazón pequeño, agregue el huevo con sal, pimienta y ajo en polvo. Bata para integrar.
6. Agregue la mezcla de huevo a la mezcla de papa y revuelva, luego agregue la harina y revuelva para mezclar.
7. Coloque doce cucharadas iguales de la mezcla en la asadera preparada, formando panqueques muy delgados presionando la mezcla con las manos para aplanarla como hamburguesas, mientras mantiene su forma.
8. Rocíe generosamente los latkes con aerosol antiadherente.
9. Hornee los latkes durante 15 minutos, hasta que estén crujientes y dorados en la parte inferior. Retire la asadera del horno, dé vuelta los latkes hacia el otro lado, rocíe nuevamente con aerosol antiadherente y hornee 10 – 15 minutos más, hasta que estén crujientes y dorados en el segundo lado.
10. Sirva de inmediato, con una cucharada de yogur griego natural o puré de manzana.

Información nutricional:

Calorías 140 Grasas totales 2g Sodio 590mg Carbohidratos totales 26g Proteína 5g