

Título: Gerente de Philips prepara papas fritas en ocho minutos y con un pichintún de aceite

Tiene un electrodoméstico que cocina alimentos con calor circulante

Gerente de Philips prepara papas fritas en ocho minutos y con un pichintún de aceite

FRANCISCA ORELLANA

Un plato de papas fritas crujientes con alguna salsa es una fascinación. El problema es que para freírlas hay que ocupar mucho aceite y la gran mayoría de las veces queda la casa pasada a fritura y a humo.

Un problema que ya no tiene el gerente de ventas de Philips, José Manuel Rodríguez, quien se acostumbró a ocupar la Airfryer, una freidora que no usa aceite. El electrodoméstico cuenta con la tecnología TurboStar, que expone a los alimentos a un calor que circula de forma homogénea a un máximo 200 grados por todo el compartimento de la máquina, y sin requerir darlos vuelta. Además, viene con un timer para regular el tiempo de uso.

Cocina vacuno, pollo y hasta pescado, pero con el plato que más se luce es con las papas fritas.

"Vino a revolucionar mi día a día, porque la usamos para todo, pero tengo una buena demanda de papas fritas por mis tres hijos", comenta.

Si bien dice que basta con introducir las a la rejilla de la máquina, que tie-

Las papas tradicionales ocupan mucho aceite, dejan la casa llena de humo y con mal olor. Pero hay más opciones.

ne una capacidad de hasta 800 gramos, tiene su técnica para que queden más crujientes y con sabor.

"Antes de echarlas, precaliento la máquina por unos dos minutos para que tome temperatura. Mientras tanto, pongo las papas fritas en un bowl, les echo una cucharadita de aceite de oliva, sal y las revuelvo. Me gusta hacerlo así porque quedan más crujientes y doradas, le da como un toque", dice.

Luego, las mete a la máquina y en ocho minutos y 20 segundos está lista la porción de papas fritas para una persona. La casa no queda pasada a humo ni con mal olor.

"Quedan muy parecidas a hacerlas a la sartén y los niños no notan la diferencia. Lo único distinto es que con la sartén se usa demasiado aceite y después hay que botarlo. Con la máquina no se usa casi nada, es muy rápido, es mucho más sano. Y casi no ensucias", afirma.

Cuenta que la máquina, de 1.300 watts de potencia, bajó a la mitad prácticamente el uso de ollas y sartenes.

"Es muy versátil. La hace muy útil para cocinas pequeñas que necesitan economizar espacio. Eso sí, lo único que no podemos hacer es huevo porque el compartimento de la máquina es una rejilla", explica.

Cuesta \$134.900 en el sitio online de



José Manuel Rodríguez aliña bien las papas antes de meterlas en la maquinita.

Philips.cl, Ripley.cl y otras tiendas de retail.

No quemar el aceite

El problema de freír las papas fritas con aceite en la sartén es que se comete el error de exponerlo a altas temperaturas, lo que hace que salga mal olor y se vuelva poco saludable.

"Al calentarlo a temperaturas mayores de 180°C por un tiempo prolongado, los ácidos grasos reaccionan, formando compuestos llamados radicales libres, que son los que disminuyen la calidad del aceite, transformándolo en grasas saturadas y trans. Su excesivo consumo puede ocasionar efectos tóxicos y cancerígenos a largo plazo", comenta Karen Cáceres, nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**.

La especialista dice que se pueden hacer al horno y quedar igual de crujientes que fritas.

"Hay que precocer las papas (previamente cortadas) durante 30 minutos en un recipiente con agua recién hervida y luego disponerlas en una fuente con una cucharadita de aceite.

» "Las papas quedan muy parecidas a hacerlas a la sartén y los niños no notan la diferencia"

José Manuel Rodríguez, de Philips

Hay que agregar distintas especias como ajo, pimienta, tomillo. Lo cubrimos con papel aluminio y horneamos durante cinco minutos, así evitamos que queden crudas por dentro y se realzan los sabores", detalla.

Para evitar que las papas se peguen en la bandeja del horno existe la lámina Silpat, una cubierta antiadherente de silicona.

"También sirve para poner masas dulces y saladas, carnes, quesos, o lo que se ocurra sobre ella. Puede utilizarse a temperaturas de entre -40°C y +250°C. Tiene una durabilidad de 2.000 cocciones, es flexible y de muy fácil limpieza", afirma Dionisio De La Cerda, gerente general de Imahe. Hay tres tamaños y los precios parten en \$13.478 en Imahe.cl.

Chip de papas en la plancha

Una forma rápida es hacer papas es en la plancha, como lo hace la chef de comida saludable y bloguera Genoveva Tenailon (@genoveva_tenailon en Instagram).

"Primero las hacía en el horno, pero tenía que tener mucha paciencia porque hay que hacerlo a temperatura muy baja y demoran bastante. Una vez vi en internet que alguien las hacía en la plancha lisa para calentar sándwiches, así es que las probé y se hacen en cinco minutos", cuenta.

Eso sí, comenta no se pueden poner en forma de bastones sino en lonjas para que se cocine más rápido. Tanto ama las papas fritas que incluyó una receta de cómo hacer chips de papas sin aceite en su libro "Sin culpas".