



POTATO LATKES

Makes 12 latkes

INGREDIENTS

- 2-3 large potatoes, peeled
- ½ small onion
- 1 egg, slightly beaten
- 2 T. bread crumbs, matzah meal, or flour
- ¾ tsp. coarse salt (½ tsp. if using kosher salt)
- freshly ground black pepper
- 2 T. olive oil

DIRECTIONS

1. Grate potatoes coarsely or finely, according to your liking. Put the grated potatoes in a bowl of lightly salted water to prevent browning. Finely grate the onion.
2. Strain the potatoes in a colander. Add the onion.
3. Squeeze tightly until most of the liquid is removed.
4. Place strained potatoes and onion in a large bowl. Add the egg, breadcrumbs, salt, and pepper and combine.

To Saute:

1. Heat a large skillet over medium-high heat. Add 1 T. olive oil to the pan, swirl to coat. Spoon ¼ cup potato mixture into the pan, flatten slightly.
2. Repeat procedure 5 times to form 6 latkes. Saute 3-4 minutes on each side or until golden brown.
3. Remove latkes from the pan and keep warm. Repeat procedure with the remaining 1 T. of olive oil and potato mixture to yield 12 latkes total. Serve with unsweetened applesauce and ground cinnamon or plain non-fat Greek yogurt.

To Bake:

1. Coat a baking sheet with cooking spray.
2. Place twelve ¼ cups of potato mixture on sheet, flatten slightly.
3. Bake until latkes are crisp, 30 minutes, turning over after 15 minutes.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
This institution is an equal opportunity provider.



LATKES DE PAPA

Hace 12 latkes

INGREDIENTES

- 2-3 patatas grandes peladas
- ½ pequeña cebolla
- 1 huevo, ligeramente batido
- 2 cucharadas de pan rallado, harina de matzá o harina
- ¾ cucharadita sal gruesa (1/2 cucharadita si usa sal kosher)
- pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

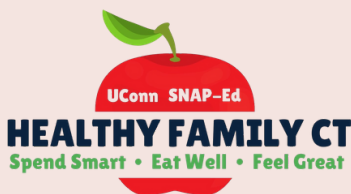
1. Ralle las patatas en trozos grandes o finos, según su gusto. Pon las patatas ralladas en un bol con agua ligeramente salada para evitar que se doren. Rallar finamente la cebolla. Colar las patatas en un colador. Agrega la cebolla.
2. Apriete con fuerza hasta que se elimine la mayor parte del líquido.
3. Coloque las papas coladas y la cebolla en un tazón grande. Agregue el huevo, el pan rallado, la sal y la pimienta y combine.

Para Saltear:

1. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva a la sartén, revuelva para cubrir. Vierta ¼ de taza de la mezcla de papa en la sartén, aplanar un poco.
2. Repita el procedimiento 5 veces para formar 6 latkes. Saltee de 3 a 4 minutos de cada lado o hasta que estén doradas.
3. Retire los latkes de la sartén y manténgalos calientes. Repita el procedimiento con la 1 cucharada restante de la mezcla de aceite de oliva y papa para obtener 12 latkes en total. Sirva con puré de manzana sin azúcar y canela molida o yogur griego natural sin grasa.

Para hornear:

1. Cubra una bandeja para hornear con spray para cocinar.
2. Colocar doce tazas de mezcla de patata en la hoja, aplanar ligeramente.
3. Hornee hasta que los latkes estén crujientes, 30 minutos, dando la vuelta después de 15 minutos.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.