Kartöflur

**Sætar kartöflur**

Sætar kartöflur fara vel í maga og er auðvelt að melta.

**10 ástæður af hverju allir ættu að borða sætar kartöflur**

Þær styrkja þig

Þær eru stútfullar af C-vítamíni

Þær styrkja beinin

Þær efla ónæmiskerfið

Þær draga úr stressi

Þær styrkja hjarta og nýru

Þær hækka ekki blóðsykurinn

Þær eru stútfullar af andoxunarefnum

Það má neyta þeirra á marga vegu

Þær vinna gegn bólgum

**Franskar kartöflur**

Franskar kartöflur eru kartöflur sem hafa verið skornar í strimla og djúpsteiktar. Flestar heimildir benda til að franskar kartöflur hafi fyrst verið matreiddar á landsvæði sem nú tilheyrir Belgíu. Aðrar halda því fram að þær hafi fyrst komið fram á Spáni og sá siður að djúpsteikja þær hafi síðan flust til þess hluta Niðurlanda sem þá var undir spænskri stjórn.

McDonald's skyndibitakeðjan átti stóran þátt í því að gera franskar kartöflur vinsælar út um allan heim. McDonald's gerði á sínum tíma samning við fyrirtækið J.R. Simplot sem hafði fundið upp aðferð til að snöggfrysta franskar kartöflur. Áður höfðu franskar kartöflur verið skrældar og skornar niður á staðnum, en með uppfinningu Simplot fyrirtækisins mátti skera niður starfsmannakostnað og stytta afgreiðslutímann.

Á Íslandi eru franskar kartöflur venjulega bornar fram með tómatsósu eða kokteilsósu, en annars staðar t.d. með majónesi, ediki (oftast maltediki) og ýmiss konar kryddsósum og ídýfum.

Nokkrir þekktir kartöfluréttir

Bakaðar kartöflurDillkartöflur Kartöflubaka Kartöflugratín Kartöflusalat

BátakartöflurFranskar kartöflur Kartöflubrauð Kartöflumús Kartöflustrá

Brúnaðar kartöflurKartöflupasta Kartöfluflögur Kartöflurösti Rósmarínkartöflur

 

**Heimildir**

10 ástæður af hverju allir ættu að borða sætar kartöflur. (2020, 2. maí). Heilsutorg. https://www.heilsutorg.is/is/frettir/10-astaedur-afhverju-allir-aettu-ad-borda-saetar-kartoflur

Franskar kartöflur. (2013, 8. mars). Wikipedia, frjálsa alfræðiritið. https://is.wikipedia.org/w/index.php?title=Franskar\_kart%C3%B6flur&oldid=1381781