

Chrupiące domowe frytki



Składniki

ziemniaki
woda
oliwa z oliwek
sól
świeżo zmielony pieprz

Opis wykonania

Uwielbiamy frytki i często wykorzystujemy je jako dodatek do przeróżnych dań. Są jednak jednym z synonimów niezdrowej żywności. Dużo zdrowsze będą, gdy przygotujemy je w domu.

Na frytki najlepiej będą się nadawać duże ziemniaki. Obierz je, opłucz i osusz papierowym ręcznikiem. Odkrój boki ziemniaków. Resztę ziemniaka pokrój na talarki o równej grubości. Ułóż talarki jeden na drugim i pokrój na paski o grubości około 6 mm.

Paski włóż do miski z lodowatą wodą, tak by pokryła je całkowicie. Pozostaw je w wodzie przez około 1-2 godziny, a następnie osusz ręcznikiem papierowym. Frytki przed pieczeniem powinny być całkowicie suche. Piekarnik nagrzej do 225°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Frytki ułóż tak, by nie stykały się ze sobą. Skrop je oliwą z oliwek i obficie posyp solą i pieprzem.

Frytki piecz przez około 15 minut. Gdy spód ziemniaków zacznie się rumienić, obróć je na drugą stronę i piecz przez kolejne 15 minut. Gotowe frytki wyłóż na ręcznik papierowy.

Tip:

Frytki podawaj gorące. Świetnie smakują podawane solo, z ketchupem czy sosem salsa.

Przed pieczeniem przemieszaj frytki rękami, tak by były równomiernie obtoczone w oliwie i przyprawach.

Dzięki namaczaniu wypłuczesz z ziemniaków skrobię znajdującą się na powierzchni. Sprawi to, że frytki po upieczeniu będą chrupiące.

By frytki równomiernie się upiekły, pamiętaj by pokroić je na paski o jednakowej grubości.