

Kolorowe frytki z pieczonych warzyw



Składniki

Opis wykonania

2 szt. - większych ziemniaków
3 szt. - większych marchewek
2-3 szt. - większych pietruszek
1-2 szt. - batatów
sól, pieprz, oregano, rozmaryn
2 łyżka - soku z cytryny lub limonki
3 łyżka - oliwy z oliwek

Frytki mogą z powodzeniem pełnić rolę smaczniejszej zdrowej przekąski, którą zjadać można się oglądając mecze, filmy i spędzając czas ze znajomymi.

Frytki niesłusznie kojarzone są z niezdrowym fast foodem. Wystarczy kilka prostych tricków, aby we własnej kuchni przyrządzić smaczne, kolorowe i chrupiące frytki, którymi zjadać się będą duzi i mali, niezależnie od okazji. Są proste w przygotowaniu, a co najlepsze możesz użyć do nich łatwo dostępnych i popularnych warzyw.

1. Umyj i obierz po 2-3 sztuki ziemniaków, batatów, marchwi i pietruszki.
2. Następnie wszystkie warzywa pokrój w cienkie i długie paski w kształcie frytek, i wrzuć je wszystkie do dużej miski.
3. Frytki przypraw solą, suszonymi ziołami i skrop sokiem wyciśniętym z ćwiartki cytryny lub limonki.
4. Następnie skrop zawartość miski ok. 3 łyżkami oliwy z oliwek. Całość dokładnie wymieszaj aby frytki pokryły się przyprawami.
5. Kawałki warzyw układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w taki sposób, aby leżały obok siebie i nie przykrywały się nawzajem.
6. Frytki piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 220 st C przez ok. 15-20 minut, do czasu aż z zewnątrz zaczną się pięknie rumienić, a w środku będą miękkie.
7. Podawaj w dużej misie lub porcjami, np. w kubeczkach wyłożonych papierem śniadaniowym – w ten sposób będą się jeszcze lepiej prezentować i łatwo będzie po nie sięgać np. w trakcie oglądania meczu.
8. Frytki podawaj w towarzystwie ulubionego sosu, np. 1000 wysp, ketchupu, czy majonezu.

TIP

Frytki przed pieczeniem przypraw ulubionymi ziołami i przyprawami. W wersji dla dorosłych mogą to być płatki chilli i