

Co zamiast chipsów do meczu?



Opis wskazówki

Chyba nikt nie wyobraża sobie wielkich sportowych wydarzeń bez chipsów. A gdyby stworzyć dla nich smakowite alternatywy?

Podczas oglądania meczu nie może zabraknąć najpopularniejszej przekąski – chipsów. Dla tych, którzy woleliby z nich zrezygnować, mamy kilka podpowiedzi.

Zdrowe chipsy

Zwolennicy zdrowych przekąsek wcale nie muszą zrezygnować z chipsów. Wystarczy zrobić je z czegoś innego, np.: owoców czy warzyw. Wśród warzyw najlepiej sprawdzą się: seler, marchewka, buraki czy ziemniaki. Fani słodczy mogą wykorzystać arbuza, jabłka, ananasy czy gruszki.

Pieczone talarki z cukinii

Cukinię pokrój na cienkie plasterki. W misce wymieszaj starty ser, bułkę tartą lub mielone migdały oraz suszone oregano. Cukinię posyp solą, wysmaruj oliwą i obtocz w posypce. Ułóż je na blasze do pieczenia, wstaw do rozgrzanego piekarnika i piecz aż uzyskają złoty kolor.

Cebulowe krążki

Cebulę pokrój w plastry o grubości około 0,5 cm. Do 1 i 1/4 szklanki maki pszennej dodaj łyżeczkę soli i proszku do pieczenia. Obtocz krążki w panierce. Do naczynia, w którym wcześniej przygotowana została panierka wlej szklankę mleka, dodaj rozbełtane jajko. Całość wymieszaj. W powstałej masie zamocz krążki a następnie obsyp je bułką tartą. Krążki smaż na głębokim oleju, przez 2-3 minuty, aż nabiorą złocistego odcienia. Dopraw je solą do smaku. Podawaj z majonezem lub ketchupem.

Paluszki grissini z szynką parmeńską

Każdy paluszek owiń szynką parmeńską. Podawaj razem z suszonymi pomidorami lub oliwkami.