

## 5 pomysłów na nietypowe frytki do meczu



# Opis wskazówki

Czym zastąpić ziemniaki?

Frytki na stałe weszły do polskiego jadłospisu. Niekoniecznie muszą być synonimem fast foodów i niezdrowego jedzenia. Nie zawsze muszą być przygotowywane z ziemniaków i smażone na głębokim tłuszczu.

## 1. Frytki z batatów

Pokrój słodkie ziemniaki w paski. Jeśli chcesz wydobyć z ich głębię smaku włóż je do wody minimum na godzinę. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni. Do plastikowego woreczka wsyp dwie łyżki skrobi kukurydzianej. Dosyp garść frytek, zakręć woreczek i potrząśnij, by skrobia pokryła wszystkie ziemniaki. Frytki ułóż na blasze do pieczenia, skrop 2 łyżkami oliwy z oliwek. Jeśli użyjesz więcej oleju, frytki będą bardziej chrupiące. Rozłóż frytki tak, by nie stykały się ze sobą. Im mniej ich będzie, tym lepiej się upieką. Piecz je przez 15 minut, po czym przewróć je na drugą stronę i piecz przez kolejne 5 minut. Jeśli wolisz możesz je także usmażyć na głębokim oleju.

## 2. Frytki z awocado

Przygotuj dwa średniej wielkości awocado. Przekrój je wzdłuż na pół i usuń pestkę. Obierz awocado i pokrój je w słupki. Przygotuj  $\frac{1}{4}$  szklanki mąki i 1 i  $\frac{1}{2}$  szklanki bułki tartej. Rozbij jajka i rozbełtaj je widelcem. Jeśli chcesz możesz przyprawić je solą i pieprzem. Każdy słupek otocz w mące, potem w jajku, a na końcu w bułce tartej. Rozłóż je na rożnie piekarnika i skrop oliwą z oliwek. Frytki włóż na 20 minut do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Kilka minut przed końcem pieczenia posyp je startym parmezanem.

## 3. Frytki z pietruszki

Nie wszyscy są fanami pietruszki. Jednak po usmażeniu zmienia smak, więc może wpasować się w preferencje nawet najbardziej zagorzałych przeciwników. Pietruszkę dokładnie umyj, obierz i pokrój w paski. Wrzuć je do dużego naczynia, polej olejem i dopraw ulubionymi przyprawami. Wszystko dokładnie wymieszaj, wyłóż na blachę i piecz w temperaturze 180 stopni przez około 20 minut, aż pietruszka zmięknie. Po tym przełóż blachę na najwyższy poziom piekarnika i podpiekaj przez kilka minut, aż frytki się zarumienią.

## 4. Frytki z marchewki

Marchewki umyj, obierz i pokrój w słupki. Dokładnie wymieszaj je z oliwą z oliwek, solą oraz imbirem. Piecz w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

## 5. Frytki z dyni

Dynie wydrąż, obierz ze skórki i pokrój w słupki. Słupki dokładnie wymieszaj z oliwą z oliwek, solą i przyprawami (np.: oregano, biały pieprz, czosnek). Wyłóż frytki na blachę i piecz je w temperaturze 200 stopni. Po około 10-15 minutach, sprawdź czy są miękkie. Jeśli tak, przemieszaj je i piecz przez kolejne 10-15 minut, uważając by się nie spaliły.