

Chipsy z batatów

Można oprószyć chipsy mieszanką soli i ulubionej ostrej przyprawy lub cynamonem wymieszanym z brązowym cukrem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

olej do głębokiego smażenia
400 g batatów
2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wypełnić do połowy olejem duży garnek i rozgrzać na dużym ogniu.
- 2) W moździerzu lub w młynku do przypraw rozetrzeć sól z rozmarynem. Obrac bataty i obieraczką do warzyw pokroić je w cienkie, długie plastry.

3) Podzielić bataty na cztery porcje. Smażyć około minuty każdą porcję, aż się lekko przyrumienią.

4) Odsączyć na ręczniku papierowym. Gdy chipsy ostygną, staną się kruche. Oprószyć je solą z rozmarynem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 183 kcal, 2 g białka, 15 g tłuszczów (2 g NKT), 11 g węglowodanów (4 g cukrów), 1 g błonnika, 977 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock