

Przepis na:

Warzywne Frytki

FRYTKI Z BURAKÓW:

SKŁADNIKI:

- 400 g buraków
- Łyżka oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- Pół łyżeczki rozmarynu
- Odrobina ziół prowansalskich

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Obieramy buraki i kroimy w paski podobnych wymiarów.
2. Piekarnik nagrzewamy do temp. 220° C
3. Buraki przekładamy do miski i dodajemy oliwę oraz wszystkie przyprawy, mieszamy całość.
4. Rozkładamy frytki na blaszce i wkładamy do piekarnika
5. Pieczemy około 25 minut (góra dół), w trakcie pieczenia możemy przemieszać frytki. Pod koniec pieczenia włącz termoobieg na około 4 minuty.

FRYTKI Z SELERA, MARCHEWKI, BATATU:

SKŁADNIKI:

- 300 g warzyw (po 100g: marchewki, selera, batatu)
- Łyżka oliwy z oliwek
- Przyprawy: słodka papryka, majeranek, tymianek, szczypta soli

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Obieramy warzywa i kroimy w paski podobnej wielkości
2. Piekarnik nagrzewamy do temp. 180-220° C
3. Warzywa przekładamy do miski i dodajemy oliwę oraz wszystkie przyprawy, mieszamy całość.
4. Rozkładamy frytki na blaszce i wkładamy do piekarnika
5. Pieczemy około 30-40 minut (góra dół), w trakcie pieczenia możemy przemieszać frytki. Pieczemy frytki do momentu ich zarumienienia.



Przepis na:

Warzywne Frytki

FRYTKI Z KORZENIA PIETRUSZKI:

SKŁADNIKI:

- 400 g pietruszki
- 2 łyżki wody
- odrobina soli gruboziarnistej (himalajskiej)
- odrobina pieprzu ziołowego
- papryka słodka – 1 łyżeczka

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Obieramy pietruszkę i kroimy w paski podobnej wielkości
2. Piekarnik nagrzewamy do temp. 220° C
3. przekładamy Warzywo do miski i dodajemy wodę oraz wszystkie przyprawy, mieszamy całość.
4. Rozkładamy frytki na blaszce i wkładamy do piekarnika
5. Pieczemy około 30-40 minut (góra dół), w trakcie pieczenia możemy przemieszać frytki. Pieczemy frytki do momentu ich zarumienienia.

FRYTKI Z CUKINII

SKŁADNIKI:

- 400 g cukinii
- Przyprawy: papryka wędzona, pieprz kolorowy, oregano, suszony czosnek

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Cukinię myjemy i kroimy w paski
2. Piekarnik nagrzewamy do temp. 180° C
3. Przekładamy cukinię do miski i dodajemy wszystkie przyprawy, mieszamy całość.
4. Rozkładamy frytki na blaszce i wkładamy do piekarnika
5. Pieczemy około 15-20 minut (góra dół), w trakcie pieczenia możemy przemieszać frytki. Pieczemy frytki do momentu ich zarumienienia.

