

Domowe frytki warzywne + Dipy



Autor: **antena28**
Przepisów: 28 Ocena: 2241



5-6 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- Buraczki czerwone -ok.2-3 szt.
- Bataty (słodkie ziemniaki) - 2 szt.
- Pietruszka (korzeń) - 2 szt.
- Seler- 1 szt.
- Marchewka- 2-3 szt.
- Oliwa kilka łyżek
- Ulubione suszone zioła u nas-tymianek i oregano
- Pieprz ,sól, czosnek granulowany

Sposób przygotowania:

1. Nagrzewamy piekarnik do temperatury 200 °C z termoobiegiem lub 220 °C bez termoobieg.
2. Warzywa dokładnie myjemy i obieramy
3. Kroimy w plastry a następnie w słupki .
4. Pokrojone warzywa skrapiamy oliwa zmieszana z przyprawami oraz ziołami .
5. Dużą blaszkę z wyposażenia piekarnika wykładamy papierem do pieczenia.
6. Słupki warzyw rozłożyć na blasze pojedynczą warstwą .
7. Wstawić do piekarnika ,
piec 20-25 min. aż frytki przyjmą złocisty kolor.



2 WYKONANIE DIPÓW

1. DIP POMIDOROWY

- jogurt naturalny ok.100 ml.
 - ketchup 1-2 łyżeczki
 - papryka słodka szczypta
 - sól, pieprz
- Wszystkie składniki mieszamy.

2. DIP KOPERKOWY

- jogurt naturalny ok.100 ml.
 - posiekany koperek (można dodać inne zioła)
 - sól i pieprz
 - trochę soku z cytryny
- Wszystkie składniki mieszamy.

3. DIP MUSZTARDOWO -MIODOWY

- jogurt naturalny ok.100 ml.
 - musztarda 1,5- 2 łyżeczki
 - miód 2 łyżeczki
 - łyżeczka soku z cytryny
 - sól, pieprz
- Wszystkie składniki mieszamy.



Twoje notatki do przepisu: