

WARZYWNE FRYTKI

2 Porcje | Czas przygotowania 45 min

SKŁADNIKI

1 sztuka / ziemniaka
1 sztuka / batata
1 sztuka / marchewki
1 sztuka / pietruszki
1 sztuka / buraka
1 łyżka / suszonego tymianku
30 ml / oliwy z oliwek
Sól

SPOSÓB PRYZRZĄDZANIA

Wszystkie warzywa obieramy, a następnie myjemy. Umyte warzywa kroimy w nieduże słupki. Ważne, aby były podobnej wielkości. Pokrojone warzywa przekładamy do dużej miski. Dodajemy oliwę z oliwek, suszony tymianek i sól. Dokładanie mieszamy.

Tak przygotowane warzywa rozkładamy na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem. Warzywa rozkładamy tak, aby miały tylko jedną warstwę – wtedy równo się upieką.

Piekarnik rozgrzewamy do 200°C, dolna grzałka i termoobieg. Blaszke z warzywami wsuwamy na najniższy poziom piekarnika. Pieczemy 30 min – co 5 minut otwieramy piekarnik, aby wypuścić parę wodą.

Tak przygotowane frytki są doskonałym uzupełnieniem dań mięsnych.

LISTA ZAKUPÓW

Ziemniak

Batat

Marchewka

Pietruszka

Burak

Suszony tymianek