



רו ת ם

חטיפי ירקות 'קריספי' בתנור כתומים ואחרים



זה אחד המתכונים שגיליתי בזכות ילדיי, חייבת לספר לכם, שאפילו החברים של הילדים שלי מתים על זה ומבקשים גם "בכוס- הביתה"... גם כאלה שבבית לא נוגעים בבטטה למשל, נתפסים.
זה כל- כך פשוט וקל, שיייתכן ולא תבינו על מה כל המהומה. אז הקסם נובע מהחיתוך הדק והטמפרטורה הגבוהה.
מציעה לכם לנסות בהתחלה את המרכיבים הבסיסיים, ולאחר שצלחתם את זה, להתחיל לגוון ולשחק כיד הדמיון... בכל אירוח בביתי, זה נמצא ומתחסל. נסו ותראו.

מרכיבים

- ❖ 2 בטטות בינוניות
- ❖ 2 תפוחי אדמה
- ❖ 1-2 שום שלם ללא הגבעול- לא חובה, אך טעים!
- ❖ בצל ירוק ומעט קשיו/ גרעיני דלעת קצוצים- לבחירה, להגשה.

✓ אפשר גם בפעם הזו או בפעם הבאה:

חתיכת דלעת, ו/ 1 דלורית, קישואים, בצל לבן, גזר, גמבה, חצילים, או כל ירק אחר אהוב... זה הולך נהדר עם הכתומים.

אפשרויות לחוטב/ תיבול:

- ✓ המקורי, הפשוט והטעים: שמן קוקוס בכבישה קרה, פלפל שחור גרוס ומעט מלח ים איכותי גרוס.
 - ✓ שמן קוקוס בכבישה קרה, כורכום (לא חובה), מעט מלח ופלפל, ניתן גם מעט פפריקה מתוקה/ חריפה, כפית חרדל דיז'ון, עלי רוזמרין וטימין טריים- מעורבבים בקערה.
 - ✓ שמן קוקוס בכבישה קרה, קינמון, מעט כורכום, מעט פפריקה אדומה, מעט פלפל שחור ומלח.
- *** בקיצור- כמעט כל וואריאציה מהתבלינים האהובים שמתחשקת....

אופן ההכנה

1. קולפים את הירקות, חותכים את הירקות לאורכם לחצי, ופורסים כל חצי לפרוסות דקות (פחות מחצי ס"מ עובי). פורסים בתבנית על נייר אפייה, (או בלי) משומנת בשמן קוקוס רק בתחתית.
2. בוזקים מעל את תערובת התבלינים הנבחרת (למעט מלח), מערבבים היטב, או שלא מתבלים כלל...
3. מכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 200-210 מעלות צלזיוס למדף העליון בתנור- לקבלת מרקם קריספי, או ל180 מעלות- לקבלת אנטי פסטי (רך). אופים עד השחמה עדינה. (כ- 20 דק')
4. מוציאים בהקדם מהתנור, מוסיפים מלח גרוס ופלפל שחור.
5. ניתן להוסיף מעל קשיו קצוץ/ גרעיני דלעת ובצל ירוק לאחר האפייה. **לבריאות ובתאבון....**