

HRANA IN MI

Zdravo.

Po prvomajskih počitnicah boste zopet vpeti v vsakdanje delo in včasih vam bo primanjkovalo kaj sladkega ali pa slanega, da bi lažje delali naprej. Lahko si naredite zdrav domač jabolčni ali pa krompirjev čips iz pečice.

JABOLČNI ČIPS

Preprost, zdrav in nekoliko drugačen prigrizek, ki ga lahko uporabimo tudi za dekoriranje sladic in napitkov.



Sestavine za 5 oseb
2 jabolki

Pečico segrejemo na 140 stopinj Celzija. Nizek pekač obložimo s papirjem za peko. Jabolka operemo in osušimo s papirnatimi brisačkami. Z rezalnikom za zelenjavo (ali ostrim nožem) jih narežemo na tanke rezine, ki jih v eni plasti razporedimo po pekaču. Jabolka lahko prej izkoščičimo ali pa sredino izrežemo takrat, ko jih že narežemo na rezine.

Pekač za 40 do 60 minut potisnemo v ogreto pečico. Ko se rezine ob robu začnejo zvijati, pekač vzamemo iz pečice in jih obrnemo. Ko rezine postanejo podobne čipsu, vzamemo pekač iz pečice in pustimo, da se rezine ohladijo in postanejo hrustljave.

DOMAČ ČIPS IZ PEČICE

Vsakdo ima rad čips. Pa naj bo začinjen s soljo, papriko, sirom ali čim drugim. Vendar pa ga je po navadi treba cvreti, da je takšen, kot ga kupimo v trgovini. Le zakaj ga ne bi za spremembo pripravili v pečici?



Sestavine za 5 oseb
6 večjih krompirjev
2 žlici masla
0,5 žličke soli

Krompir operemo, olupimo, znova dobro operemo in narežemo na zelo tanke rezine. Pečico segrejemo na 240 °C.

Krompirjeve rezinice dobro osušimo v kuhinjski krpi, da so čim bolj suhe. Pekač obložimo s papirjem za peko, ki ga namastimo z maslom. Krompirjeve rezinice enakomerno razporedimo po pekaču.

Pekač potisnemo v pečico in rezinice pečemo od 15 do 20 minut oziroma toliko časa, da robovi začnejo rjaveti. Nato pekač vzamemo iz pečice in krompirček po okusu solimo (lahko tudi potrosimo s sladko rdečo papriko). Počakamo, da se nekoliko ohladi, nato pa ga stresemo v večjo skledo in postrežemo.

Upam, da vam čips uspe in seveda, da vam tekne.

Lepo bodite, oglasite se kaj, pošljite kakšno fotko ali recept svoje jedi,

učiteljica Sonja