

کرانچی سیب زمینی

ممکن است شما فکر کنید که سیب زمینی فقط در روغن فراوان می تواند سرخ شود. ولی اشتباه فکر می کنید چون این کرانچی سیب زمینی با مقدار کمی پنیر معطر پارمزان و تنها ۲ قاشق چایخوری روغن سرخ میشود.

مواد لازم

۷۵۰ گرم سیب زمینی با پوست
۲ قاشق چایخوری روغن زیتون
۳/۴ قاشق چایخوری رزماری کاملا خرد شده
۱/۴ قاشق چایخوری فلفل
۱/۴ پنیر پارمزان رنده شده
نمک به میزان لازم

ممکن است شما فکر کنید که سیب زمینی فقط در روغن فراوان می تواند سرخ شود. ولی اشتباه فکر می کنید چون این کرانچی سیب زمینی با مقدار کمی پنیر معطر پارمزان و تنها ۲ قاشق چایخوری روغن سرخ میشود.

طرز تهیه

ابتدا فر را روی دمای ۴۷۵ درجه فارنهایت یا ۲۴۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید. سیب زمینی ها را رنده کرده و در یک کاسه بزرگ بریزید و روغن زیتون، رزماری (اکلیل کوهی) و فلفل را به آن اضافه کنید.

مخلوط سیب زمینی را به ۸ قسمت مساوی تقسیم کنید . هر تکه به ضخامت ۵ میلی متر باشد و حدود ۲۰ دقیقه در فر بماند.

سیب زمینی ها را از فر بیرون بیاورید. با کفگیر با دقت سیب زمینی ها را جابجا کنید. سپس پنیر پارمزان را روی آن بپاشید. و آن را در حدود ۳ دقیقه تا حدی که قهوه ای یا طلایی رنگ بشود حرارت بدهید. حالا می توانید سیب زمینی ترد شده را داغ میل کنید.

رزماری منبع غنی از فلاونوئیدها می باشد که از لخته شدن خون جلوگیری می کند.

شما می توانید تا دو مرحله این سیب زمینی را استفاده کنید به این صورت که آن را تا ۸ ساعت در یخچال بگذارید سپس هنگام سرو غذا ، پنیر پارمزان را روی آن بپاشید و در فر بگذارید تا طلایی رنگ شود.