

Havuç Cipsi

Baharatlı ve otlu çıtır fırında pişmiş havuç cipsi tarifi. Sağlıklı, düşük kalorili atıştırmalık, soslarla mükemmel uyum. 30 dakikada kolay ev yapımı sebze cipsi.

15 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 3 havuç
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1 Fırın ve ekipmanları hazırlayın

Fırını 180°C'ye ısıtın. Büyük bir fırın tepsisini pişirme kağıdı ile kaplayın.

2 Havuçları hazırlayın

3 büyük havucu yıkayıp soyun, sonra kağıt havlu ile tamamen kurulayın. Mandolin dilimleyici veya keskin bıçak kullanarak havuçları çok ince, yaklaşık 2mm kalınlığında dilimleyin, dilimleri mümkün olduğunca uniform tutun.

3

Havuçları baharatlayın

Büyük bir kasede 1 çay kaşığı kırmızı pul biber, 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı kurutulmuş nane ve 3 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırın. Dilimlenmiş havuçları ekleyin ve her dilimin yağ ve baharatlarla eşit şekilde kaplanana kadar ellerinizle karıştırın.

4

Pişirme için dizin

Baharatlı havuç dilimlerini hazırlanan fırın tepsisinde tek sıra halinde, dilimlerin üst üste gelmeyecek şekilde dizin. Yığılmayı önlemek için gerekirse ikinci bir fırın tepsisi kullanın.

5

Bake until crispy

10-15 dakika pişirin, yanmasını önlemek için son 5 dakika boyunca her 2-3 dakikada bir kontrol edin. Kenarları altın kahverengi olduğunda ve çatalla hafifçe dokunduğunuzda çıtır hissettirdiğinde cipsler hazır.

6

Soğutun ve servis yapın

Fırından çıkarın ve cipslerin tamamen çıtırlaşması için fırın tepsisinde 2-3 dakika soğumaya bırakın. Sıcak ve çıtırken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

87

KALORI

0.3g

PROTEIN

4.2g

KARBONHIDRAT

8.4g

YAĞ

1.2g

LİF

2.8g

ŞEKER

490mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Havuçları iyice yıkayıp soyun, ardından dilimlemeden önce fazla nemi almak için kağıt havlu ile tamamen kurutun.

Eşit şekilde pişecek mükemmel uniform dilimler için mandolin dilimleyici kullanın. Eğer yoksa, keskin bir bıçak kullanın ve tutarlı şekilde ince dilimler kesmek için zamanınızı ayırın.

Fırın tepsisini fazla doldurmayın — en iyi hava sirkülasyonu ve çıtırılık için havuç dilimlerini her parça arasında boşluk bırakarak tek sıra halinde dizin.

Baharatların yanmasını önlemek ve maksimum çıtırılığı korumak için cipsleri pişirmeden önce değil, pişirdikten sonra baharatlayın.

Pişirdikten sonra cipslerin tamamen soğumasını bekleyin — soğurken çıtırlaşmaya devam edecekler.

Çeşitli lezzetler ve daha yüksek duman noktaları için avokado yağı veya hindistan cevizi yağı gibi farklı yağları deneyin.

Son 5 dakika boyunca dikkatli takip edin, çünkü havuç cipsleri altın renkten yanmış hale çok hızla geçebilir.

Ekstra çıtırılık için, dilimlenmiş havuçları hafifçe tuzlayın ve 10 dakika bekletin, sonra yağlamadan ve fırınlamadan önce kurulayın.