PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Kabak Cipsi

Zeytinyağı ve otlarla çıtır fırınlanmış kabak cipsi tarifi. Kilo verme için mükemmel, sağlıklı, vegan atıştırmalık. 30 dakikada hazır!

15 min	30 min	45 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4 kabak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 2 çay kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. **Malzeme ve Fırını Hazırlayın**
   Fırını 220°C'ye ısıtın. Büyük bir fırın tepsisini parşömen kağıtla kaplayın.

2. **Kabakları Hazırlayın**
   4 adet kabağı yıkayın ve iyice kurulayın. Mandolin dilimleyici ya da keskin bıçak kullanarak kabakları yaklaşık 3mm kalınlığında ince yuvarlak dilimler halinde kesin.

3. Mince 2 cloves garlic finely using a grater or knife.

4. **Kabakları Baharatlayın**
   Büyük bir karıştırma kabında kıyılmış sarımsak, 2 çay kaşığı kuru kekik, 1 çay kaşığı tuz ve 4 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırın. Kabak dilimlerini ekleyin ve her dilimin eşit şekilde kaplanması için ellerinizle nazikçe karıştırın.

5. **Cipsleri Fırınlayın**
   Baharatlanmış kabak dilimlerini hazırlanmış fırın tepsisinde tek katman halinde düzenleyin, üst üste gelmemelerini sağlayın. Kenarları kıvrılmaya başlayıp altın sarısı olana kadar 15 dakika pişirin.

6. İnce spatula kullanarak her cipsi dikkatli şekilde çevirin. Altın kahverengi ve tamamen çıtır olana kadar 10-15 dakika daha pişirin.

7. **Soğutun ve Servis Edin**
   Fırından çıkarın ve cipslerin tamamen çıtırlaşması için fırın tepsisinde 5 dakika soğumalarını bekleyin. Atıştırmalık olarak ya da sevdiğiniz sosla birlikte hemen servis edin.

Besin Değerleri

156	3g	6g	14g	2g	4g	601mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi sonuçlar için büyük, sert kabakları seçin, çekirdekleri az olanları tercih edin. Büyük kabaklar pişirme sırasında şekillerini daha iyi korur ve daha çıtır cipsler üretir.

Tutarlı ince ve eşit dilimler için bir mandolin dilimleyiciye yatırım yapın. Eşit kalınlık, tüm cipslerin aynı hızda pişmesini ve optimal çıtırlığa ulaşmasını sağlar.

Kabak dilimlerini tuzlayın ve fırına vermeden önce 15 dakika bekletin. Bu fazla nemi çeker, çıtır doku elde etmenin anahtarıdır.

Tuzladıktan sonra her dilimi kağıt havluyla tamamen kurulayın. Kalan nem pişirme sırasında buhar oluşturarak cipslerin yumuşak kalmasına neden olur.

Fırın tepsisini aşırı doldurmayın. Dilimler arasında boşluk bırakarak uygun hava sirkülasyonu ve eşit kızartma sağlayın.

Her iki tarafın da altın sarısı ve çıtır olması için cipsleri pişirmenin yarısında çevirin. Narin dilimleri kırmamak için ince bir spatula kullanın.

Cipsleri çıkarmadan önce fırın tepsisinde tamamen soğumalarını bekleyin. Soğurken çıtırlaşmaya devam edecek ve tutması kolaylaşacaktır.

Yapışmayı önlemek ve çıtırlığı korumak için katmanlar arasına parşömen kağıt koyarak hava geçirmez bir kapta saklayın.