

Karalahana Cipsleri

Çıtır Fırında Kale Cipsi tarifi - 15 dakikada hazır sağlıklı vegan atıştırmalık. Zeytinyağı, tarçın ve esmer şeker ile tatlı bir dokunuş.

4 min

HAZIRLIK

5 min

PIŞIRME

9 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 12 leaf karalahana
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 0.5 yemek kaşığı tarçın
- 0.5 yemek kaşığı esmer şeker

Yapılışı

- Fırını ve Kale'yi Hazırlayın**
Fırını 163°C'ye (325°F) ısıtın. 12 kale yaprağından kalın sapları çıkarın ve 5 cm'lik parçalara ayırın.
- Kale parçalarını temiz olana kadar soğuk suda iyice yıkayın. Salata kurutma makinesinde kurutun, ardından yapraklar üzerinde nem kalmayana kadar kağıt havlularla tamamen kurutun.

- 3 **Kale'yi Baharatlayın**
- Büyük bir kasede 3 yemek kaşığı zeytinyağı, ½ yemek kaşığı tarçın ve ½ yemek kaşığı esmer şekeri birleştirin. Pürüzsüz ve iyi karışana kadar çırpın.
- 4 Kurutulmuş kale parçalarını kaseye ekleyin. Yağ karışımını yapraklara ellerinizle 1-2 dakika her parça eşit şekilde kaplanana ve parlayana kadar masaj yapın.
- 5 Damak tadınıza göre tuzla baharatlayın ve tüm yapraklara eşit dağılması için bir kez daha karıştırın.
- 6 **Cipsleri Pişirin**
- Baharatlanmış kale'yi parşömen kağıdı serilmiş fırın tepsisinde parçalar üst üste gelmeyecek şekilde tek katman halinde dizin. Kenarlar çıtır ve yapraklar hafif kahverengimsi kenarlarla koyu yeşil olana kadar 10-15 dakika pişirin.
- 7 Fırından çıkarın ve tamamen çıtır ve dokunulacak kadar soğuk olana kadar fırın tepsisinde 3-5 dakika soğumaya bırakın. Çıtırken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

110	3g	8g	6g	2g	4g	50mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi lezzet ve doku için sarı veya solmuş lekeler olmayan taze, canlı yeşil kale yaprakları seçin. Genç, küçük yapraklar büyük, sert olgun yapraklara göre daha eşit bir şekilde çıtırlaşır.

Kalın sapları tamamen çıkarın çünkü düzgün çıtırlaşmazlar ve acı tadabilirler. Sapları kesmek için bıçak kullanın veya yaprakları ellerinizle koparın.

Yıkadıktan sonra kale yapraklarını salata kurutma makinesinde iyice kurutun, ardından kağıt havlularla tamamen kurutun. Kalan nem cipslerin çıtırlaşmak yerine buharda pişmesine neden olur.

Yaprakları hafifçe kaplamak için yeterli yağ kullanın - büyük bir demet kale için yaklaşık 1 yemek kaşığı. Çok fazla yağ düzgün çıtırlaşmayacak yağlı cipslere neden olur.

Kale parçalarını fırın tepsisinde üst üste gelmeyecek şekilde tek katman halinde dizin. Aşırı doldurmak nemi hapsetir ve eşit çıtırlaşmayı engeller.

Pişırmenin son dakikalarında dikkatle izleyin çünkü kale mükemmel çıtırdan yanmışa çok hızlı geçebilir. Kenarlar çıtır olmalı ama yine de yeşil, kahverengi değil.

Saklama kaplarına geçirmeden önce cipslerin fırın tepsisinde tamamen soğumasını bekleyin. Soğudukça biraz daha çıtırlaşmaya devam ederler.

Nemi emmek ve ıtırlığı korumak için kağıt havluyla birlikte hava geçirmez kaptaki saklayın, oda sıcaklığında 3 güne kadar dayanır.