

Chipsy z jarmużu

Jarmuż poznałam dopiero 2 tygodnie temu, a okazuje się, że to samo zdrowie, choć czasami ciężko go zdobyć. Jarmuż należy do rodziny kapustowatych i znany był już w starożytności. Zawiera silne przeciwutleniacze, ma właściwości przeciwzapalne i przeciwnowotworowe, bogaty jest żelazo, wit. K i C. Chrupmy jarmuż na zdrowie! Chipsy z jarmużu to zdrowa przekąska.

Chipsy z jarmużu



kilka liści jarmużu
2-3 łyżki oliwy lub oleju

łyżeczka papryki słodkiej lub curry
szczypta soli

Jarmuż umyć, osuszyć, oderwać twardą łodygę, a następnie
liście porwać na mniejsze kawałki.

Rozłożyć liście na papierze do pieczenia.

Olej wymieszać z przyprawami.

Pędzelkiem silikonowym rozsmarować olej na każdym listku.

Piec w piekarniku nagrzanym do 160 st.C. przez około 6 minut –
aż będą chrupkie, przy użyciu termoobiegu mogą robić się
jeszcze szybciej chrupkie.





DUSIOWA KUCHNIA