



## رقائق الباذنجان المقرمشة

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

### التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. ضع ورق برشمان في صينية الخبز المسطحة أو رشّ الصينية ببخاخ مانع للالتصاق.
4. قطع الباذنجان إلى شرائح رقيقة جداً، حوالي ثمن بوصة، وضعها في طبقة واحدة على صينية الخبز. إذا لم تتسع صينية خبز مسطحة واحدة لجميع شرائح الباذنجان، كرر عملية الخبز مع الشرائح المتبقية.
5. باستخدام إصبعك أو فرشاة المعجنات، ضع كمية صغيرة من الزيت النباتي أو زيت الزيتون على الجزء العلوي من كل شريحة باذنجان ورش مزيج التوابل فوقها.
6. تُخبز لمدة 30 دقيقة أو حتى تصبح شرائح الباذنجان مقرمشة. تبعاً لمدى تجانس سماكة الشرائح، قد يُطهي بعضها بسرعة أكثر من البعض الآخر.
7. أخرج شرائح الباذنجان من صينية الخبز المسطحة بمجرد أن تبدأ في التحول إلى اللون البني. استمر في خبز شرائح الباذنجان المتبقية حتى تبدأ في التحول إلى اللون البني، مع تفقد الفرن كل 2-3 دقائق للتأكد من عدم احتراقها.
8. للحصول على أقصى قدر من القرمشة، اترك شرائح الباذنجان تبرد تمامًا قبل الأكل.

### الأدوات:

صينية خبز مسطحة، ورق برشمان (إذا كنت تستخدمها) لوح تقطيع فرشاة معجنات (اختياري)

### أدوات الطهي:

سكين أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة ملعقة مسطحة أو ملعقة خشبية

### المكونات

بخاخ مانع للالتصاق (في حالة استخدامه) ثمرة باذنجان ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate أو مزيج التوابل اللذيذ (ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، ربع ملعقة صغيرة من الكمون، نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم، نصف ملعقة صغيرة من البابريكا)

### معلومات تغذية:

السرعات الحرارية 210 إجمالي الدهون 14 جم الصوديوم 5 ملجم إجمالي الكربوهيدرات 20 جم البروتين 3 جرام