



أصابع الجزر المحمصة بالفرن

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى 425 درجة. ضع رقائق الألومنيوم في صينية خبز مسطحة كبيرة. رشها ببخاخ مانع للالتصاق.
3. قطع الجزر إلى أصابع رفيعة واخلطها في بولة كبيرة مع الزيت والبابريكا والملح والفلفل.
4. وَرِّع الجزر على صينية الخبز المسطحة في طبقة واحدة. تُخبز الصينية ما بين 20-25 دقيقة، مع قلب الجزر عند انتصاف زمن الطهي.
5. بينما تتحمر أصابع الجزر، اخلط الزبادي اليوناني وعصير الليمون والثوم المعمر والفلفل الأسود في بولة صغيرة لتحضير صلصة التغميس. يُخلط جيداً.

الأدوات:

بولة كبيرة
صينية خبز مسطحة
بولة صغيرة
رقائق ألومنيوم

أدوات الطهي:

سكين
ماسك طعام أو ملعقة مسطحة لتقليب الجزر
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

لتحضير أصابع الجزر:

بخاخ مانع للالتصاق
رطل جزر
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقتان صغيرتان من البابريكا
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأسود

لتحضير صلصة التغميس بالزبادي اليوناني والشبت:

كوب زبادي يوناني طبيعي قليل الدسم
ملعقة كبيرة من عصير الليمون
ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمر أو البصل الأخضر
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 160
إجمالي الدهون 8 جم
الصوديوم 690 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 14 جم
البروتين 8 جرام