



شرائح البطاطا الحلوة المحمصة بالفرن

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

الأدوات:

صينية خبز مقاس 14×11 بوصة

لوح تقطيع

بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين

ملعقة مسطحة أو شوكة

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق

4 حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

ربع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

خيار بالتوابل الحارة: أضف التوابل إلى الزيت قبل تحريكها مع البطاطا

2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم

ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق البصل

ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

ملعقة صغيرة من البابريكا

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. رش صينية خبز مسطحة مقاس 14×11 بوصة ببخاخ مانع للالتصاق.
4. اغسل البطاطا. أزل الأطراف. لا تقشرها.
5. اقطع كل حبة بطاطا طويلاً إلى شرائح مثلثة بحجم متساوٍ تقريباً. ضعها في بولة كبيرة.
6. اغمر شرائح البطاطا المثلثة بالزيت.
7. لتحضير الخيار الحار: أضف مسحوق الثوم ومسحوق البصل ومسحوق الفلفل الحار والملح والفلفل الأسود إلى الزيت قبل التحريك لتغطية جميع الجوانب.
8. رتب الشرائح المثلثة على الوعاء في طبقة واحدة، دون تكديسها.
9. تُخبز بدرجة حرارة 400 لمدة 15 دقيقة أو حتى تبدأ الشرائح المثلثة تتحمر.
10. أخرجها من الفرن لقلب كل شريحة. أعدها إلى الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تتحمر.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 150 ملجم

إجمالي الدهون 4.5 جم

البروتين 1 جم

السرعات الحرارية 120

إجمالي الكربوهيدرات 17 جم