Frytki z warzyw z piekarnika

Nikita

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

25 min

2 porcje

Składniki:

- Batat - 1 szt.
- Ziemniaki - 1-2 szt.
- Marchewka - 1 szt.
- Pasternak - 1 szt.
- Pietruszka korzeń - 1 szt.
- Cukier - 1 łyżka
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżeczka
- Papryka słodka - szczypta
- Ulubione zioła (tymianek, rozmaryn, bazylia, oregano) - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa pokroić na kawałki, takie grubsze frytki, opłukać. Do dużej miski wsypać 1 łyżkę cukru, wlać 1 l zimnej wody i włożyć warzywa, tak aby były całkowicie przykre wodą. Włożyć miskę z warzywami do lodówki na ok.30-45 minut. Następnie warzywa odcedzić, opłukać i osuszyć. Mąkę ziemniaczaną wymieszać z papryką i ziołami w dużej misce, włożyć do niej osuszone warzywa i razem wymieszać, aby warzywa były otoczone delikatnie mąką z ziołami. Następnie warzywa delikatnie spryskać lub posmarować pędzelkiem olejem. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i ułożyć na niej warzywa. Nagrzać piekarnik na 200 stopni, włożyć warzywa i piec 20-25 minut. Można obok warzyw włożyć dobrą kiełbasę i razem upiec.
Podawać z sosem czosnkowym, ketchupem lub tylko posolić i zjeść z same lub z surówką.