



BUROKĖLIŲ TRAŠKUČIAI



Traškučiai – vieni iš nuodėmingų užkandžių, kurių kartą paragavus, negali nustoti. O ką, jei traškučiai būtų sveiki? Ir dar su sveiku padažu? Šiuo metu itin populiarius daržovių traškučiai, kuriuos išbandžiau ir aš. Žinoma, jų galima nusipirkti, bet pačiam pasigaminti vis tiek smagiau ir sveikiau.

Produktai:

2 burokėliai

Žiupsnis druskos

Žiupsnis pipirų

1 šaukštas alyvuogių aliejaus

2 čiobrelio arba rozmarino šakelės



Gaminimas:

Orkaitę įkaitiname iki 180 laipsnių.

Kepimo skardą išklajame kepimo popieriumi.

Burokėlius nuplauname ir supjaustome plonomis
RIEKELĖMIS.

Burokėlių griežinėlius apliejame aliejumi, pagardiname druska ir pipirais, čiobrelių lapeliais. Paliekame pastovėti 15 minučių.

Kepame 20–30 minučių, maždaug kas 10 minučių burokėlius apversdami. Traškučiai iškepę bus šiek tiek parudavę, traškūs .



A top-down view of a dish. In the upper right, a white bowl contains a creamy, yellowish hummus, garnished with a small sprig of green herb and a dusting of red spices. To the left, a light-colored wooden cutting board holds several slices of roasted beets, which are dark purple with a reddish interior. Fresh green herbs are scattered around the board. The background is a light grey surface with some small, dark specks.

Traškučius valgome vienus arba su humusu.