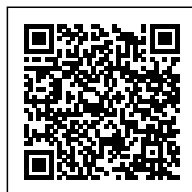




KARTUPEĻI FRĪ VESELĪGIE NO HUGO





Nezinu nevienu, kam šie kartupelīši nepatīktu!

Taču, dietologi un veselības speciālisti ceļ trauksmi tieši šo kartupelīšu apstrādes veidam, proti, tie tiek cepti lielā eļļas daudzumā.

Tomēr esmu atradis alternatīvu karsta gaisa fritēzes veidā, kurā netiek izmantota eļļa, tikai karsta gaisa cirkulācija. Kartupelīši izdodas tik pat kraukšķīgi un gardi. Fritēzē tāpat gatavoju visu, kam paredzēts liels eļļas daudzums, piemēram, kraukšķīgus vistu stilbiņus.



Kartupelīšiem būs nepieciešams:

1/2 kg kartupeļu

Šķuka eļļa

Nedaudz sāls

Pieeja:

Notīrītus kartupeļus sagrieziet stienīšos. Mazliet nosusiniet. Tālāk pēc jūsu ieskatiem! Es tomēr piešāvu pavisam nedaudz eļļas tikai garšai, bet to var arī nedarīt. Beriet tos fritējamā traukā, noregulējiet aparātu uz 200 grādiem un cepiet apmēram 15 min, ik pa brīdim trauku izņemot un kartupelīšus apmetot, līdz tie ir zeltaini brūni, kraukšķīgi, aromātiski, gardi!!! Pārkaisiet sāli pēc savas gaumes.

GATAVS!!

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo