



# ZDRAVÉ ZEMIAKOVÉ HRANOLČEKY OD HUGA





Zrejme sa nenájde nikto, kto by ich nemal rád. Zo všetkých strán však počúvame , najmä od dietológov a odborníkov na zdravie, ktorých máme na internete čoraz viac, že sú veľmi nezdravé práve kvôli ich klasickej príprave. Teda pražením vo veľkom množstve oleja. Zabudnite na pražené hranolky!

Ponúkam vám alternatívu! Pripravíte si nesmierne chutné hranolčky bez praženia!

Budete potrebovať:



1/2 kg zemiakov  
malú, kávovú lyžičku rastlinného oleja  
trochu soli

Postup:

Zemiaky očistite, nakrájajte na hranolčeky. Vo veľkej mise ich dobre zamiešajte s malou lyžičkou oleja. Poukladajte ich na plech, na ktorý dajte papier na pečenie. Pečte pri teplote 200 stupňov do zlata. Po upečení zamiešajte s troškou soli.

Druhá možnosť je použiť, tak ako ja špeciálnu fritézu bez oleja. Nemusíte ho tam dať vôbec alebo len malú lyžičku.

Hotovo!

Takto pripravené budú chrumkavé, krásne zafarbené a chutné rovnako dobre ako tie, ktoré smažíte vo veľkom množstve oleja.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo