



Πικάντικο popcorn

30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Βάζουμε λίγο λάδι σε μία κατσαρόλα, ίσα ίσα να καλυφθεί ο πάτος της κατσαρόλας σε υψηλή φωτιά.
- Μόλις κάψει το λάδι, βάζουμε τα σπυριά από το καλαμπόκι μέσα.
- Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και την ανακινούμε κατά διαστήματα μέχρι να αρχίσει να σκάει το καλαμπόκι.
- Περιμένουμε μέχρι να σκάσουν όλα τα καλαμπόκια και να μην ακούγεται άλλος ήχος από σκασίματα.
- Αφαιρούμε από την κατσαρόλα και βάζουμε τα ποπκορν σε ένα μεγάλο μπολ για να μην καούν τα ποπκορν μέσα στην καυτή κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε το βούτυρο, το πιπέρι καγιέν, την πάπρικα και το αλάτι.
- Ανακατεύουμε καλά, μοιράζουμε σε μπολάκια.

Συστατικά

- 1 κ.γ. αλάτι
- 100 γρ. καλαμπόκι
- 70 γρ. ελαιόλαδο
- 40 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 1 κ.γ. πιπέρι καγιέν
- 1 κ.γ. πάπρικα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

238 Θερμίδες (kcal)	11.8 Λιπαρά (γρ.)	5.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.2 Υδατ/κες (γρ.)
12%	17%	29%	10%

0.25 Σάκχαρα (γρ.)	4.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	72.0 Αλάτι (γρ.)
0%	10%	21%	12%