



Τσιπς από φλούδες πατάτας

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος
Αναμονής

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Πλένουμε τις φλούδες από τις πατάτες και τις βάζουμε σε ένα **μπολ** με νερό για 1 ώρα στο ψυγείο.
- Αφαιρούμε τις φλούδες από το ψυγείο, τις στραγγίζουμε πολύ καλά και τις αλατοπιπερώνουμε.
- Σε ένα **τηγάνι** βάζουμε το ηλιέλαιο και τοποθετούμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Μόλις ζεσταθεί το λάδι και φτάσει τους 170 °C ρίχνουμε λίγες λίγες τις φλούδες και τηγανίζουμε για 30 δευτερόλεπτα.
- Βγάζουμε τις φλούδες με μια **τρυπητή κουτάλα** και τις τοποθετούμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν καλά.
- Σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με φρέσκια ρίγανη, κύμινο και αλάτι.

Συστατικά

- 4 φλούδες, από 4 πατάτες, καθαρισμένες με πύλερ
- αλάτι, +έξτρα για το σερβίρισμα
- πιπέρι
- 400 ml ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα
- ρίγανη, φρέσκια, για το σερβίρισμα
- κύμινο, σε σκόνη, για το σερβίρισμα, προαιρετικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

26 Θερμίδες (kcal)	1.0 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.6 Υδατ/κες (γρ.)
1%	1%	1%	1%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.25 Αλάτι (γρ.)
0%	0%	0%	4%