

SNACK SALUDABLE

HUMMUS DE REMOLATXA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 400 g de cigrons cuits
- 2 Cullerades de Tahina
- Suc de mitja llimona
- 1 Gra d'all (*opcional*)
- 4 Cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 200g Remolatxa cuita (*la podeu comprar cuita o coure-la a casa*)
- Pessic de sal
- Unes fulles de menta

PREPARACIÓ

1. Posar el suc de llimona, la tahina, l'oli i l'all pelat i sense germen en un recipient per a processar amb el túrmix.
2. Processar fins que l'all s'hagi desfet completament i s'hagi integrat amb la resta d'ingredients.
3. Afegir la remolatxa i els cigrons, i processar fins a aconseguir una pasta no massa fina. Comprovar el punt de sal i rectificar si és necessari.
4. Servir amb una mica de menta picada i un bon raig d'oli d'oliva verge extra.

SNACK SALUDABLE

XIPS DE VEGETALS AL FORN

INGREDIENTS

- Pastanaga
- Carbassó
- Patata
- Xirivia
- Carbassa
- Sal
- Oli d'oliva

PREPARACIÓ

1. Pelar totes les verdures i tallar a làmines molt fines i del mateix gruix amb una mandolina.
2. Assecar-les bé amb un paper de cuina i després posar-hi una mica de sal.
3. Deixar-les reposar 5 minuts perquè perdin tota l'aigua possible i tornar a eixugar amb un paper absorbent.
4. Col·locar un paper de forn untat amb una mica d'oli sobre una placa de forn i després disposar-hi totes les verdures sense que se sobreposin.
5. Posar-les al forn a 130°C durant aproximadament 1 hora perquè es deshidratin i es tornin cruixents. És important vigilar-les de tant en tant ja que tots els forns no funcionen igual i si és necessari se'ls hi pot donar la volta a la meitat de cocció.
6. Retirar del forn un cop estiguin fetes i deixar refredar perquè acabin de fer-se cruixents.
7. Servir amb un pessic de sal o espècies al gust.

! Per fer aquesta recepta es pot fer servir qualsevol tipus de verdura, i va molt bé per aprofitar totes aquelles verdures que han quedat a la nevera.