

# Recepty



## Zeleninové chipsy s tvarohovým dipem

### Ingredience

petržel: 1 ks  
mrkev: 1 ks  
celer: 1 ks  
stroužky česneku: 1 ks  
olivový olej: 3 PL  
třtinový cukr: 1 KL  
sůl  
pepř  
Na dip:  
tvaroh: 100 g  
zakysaná smetana: 2 PL  
pažitka: 2 PL

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Zdravé, neuděláte chybu

**Všechnu zeleninu oloupeme a škrabkou na brambory nakrájíme na tenké plátky. Česnek prolisujeme a smícháme s olejem, cukrem, solí a pepřem dle chuti....**

## **Zeleninové chipsy s tvarohovým dipem - recept**

Všechnu zeleninu oloupeme a škrabkou na brambory nakrájíme na tenké plátky. Česnek prolisujeme a smícháme s olejem, cukrem, solí a pepřem dle chuti. Můžeme přidat jakékoliv oblíbené koření. Ochucený olej smícháme se zeleninou a rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem. Troubu rozehřejeme na 180°C, vložíme plech a pečeme 15 minut, pak snížíme teplotu na 110°C a pečeme asi 1 hodinu. Během pečení občas promícháme. Stejným způsobem můžeme chipsy udělat i z červené řepy, cukety, dýně atd. Pečené zeleninové chipsy namáčíme do tvarohového dipu (smíchaný tvaroh, smetana a pažitka).

**Zeleninové chipsy** jsou výborné i k masu místo smažených příloh.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí