

ANTIPASTI E SNACK

# Chips di patate al forno

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 2 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



Le chips di patate al forno sono un'alternativa leggera alle patatine fritte. Con una cottura al forno, restano croccanti e saporite, perfette per chi cerca uno snack sano ma gustoso. Prepararle è semplice e veloce, con pochi ingredienti e senza grassi in eccesso.

## INGREDIENTI PER LA MAIONESE

### VEGANA

AQUAFABA ben fredda - 100 ml

OLIO DI SEMI 260 gr

SENAPE DOLCE 1 cucchiaino da tè

SALE

SUCCO DI LIMONE FILTRATO o aceto di  
mele - 1 cucchiaino da tavola

## COME FARE LE CHIPS DI PATATE AL FORNO

- 1 Pela e lava le patate. Non usare quelle farinose, ma quelle adatte ad essere cotte al forno. Con una mandolina o con un coltello taglia delle fettine sottili. Più saranno sottili più saranno croccanti dopo la cottura.





2 Mettile in una ciotola e aggiungi la farina di riso, il sale e il rosmarino.



- 3** Mescola con le mani per far aderire bene tutti gli ingredienti alle fettine di patate. Rivesti con carta forno una teglia e disponi le patate senza sovrapporre le fette. Inforna in forno statico, già caldo, a 200 ° per circa 20-25 minuti o comunque fino a quando non saranno dorate.



- 4** Nel frattempo prepara la salse partendo da quella allo yogurt: mettilo in una ciotolina e unisci il sale e l'olio. Taglia l'erba cipollina ben lavata e aggiungila allo yogurt. Mescola per bene.



- 5** Prepara la maionese con aquafaba: in una ciotola mettine 100 g (la ottieni lessando 500 g di ceci secchi lasciati a mollo una notte con 1,2 l di acqua). Deve essere ben fredda. Aggiungi la senape e il sale.



- 6 Versa a filo l'olio di semi,,, mentri frulli con il frullatore ad immersione, fino a quando non si sarà addensata. Unisci il succo di limone filtrato o l'aceto di mele e mescola.



**7** Sforna le patate quando sono ben dorate e servile con le salse preparate.



## CHIPS DI PATATE AL FORNO: CROCCANTI E LEGGERE SENZA FRITTURA

Le chips di patate al forno sono uno snack leggero e croccante, perfetto per chi cerca un'alternativa più salutare alle tradizionali patatine fritte. Prepararle è semplicissimo: basta affettare sottilmente le patate, condirle con un filo d'olio e un pizzico di sale, e **cuocerle al forno fino a renderle dorate e croccanti**. Questo metodo di cottura permette di ottenere chips **saporite e leggere**, senza l'uso di grandi quantità di olio. Ideali da gustare come snack o da servire durante un aperitivo, **le chips di patate al forno possono essere personalizzate con spezie e aromi a piacere**, come paprika, rosmarino o pepe nero. *Perfette per chi vuole concedersi uno spuntino gustoso senza sensi di colpa.*

## COME CONSERVARE LE CHIPS DI PATATE AL FORNO

Le chips di patate al forno possono essere conservate in un contenitore ermetico per 2-3 giorni. È importante conservarle in un luogo fresco e asciutto, lontano dall'umidità, per evitare che diventino molli. Se perdono croccantezza, puoi ripassarle brevemente in forno per qualche minuto per farle tornare croccanti.

## CONSIGLI PER LA RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare sprechi, puoi utilizzare le bucce delle patate avanzate per creare un altro snack croccante: basta lavarle bene, condirle con olio e sale, e cuocerle al forno fino a renderle croccanti. Se ti avanzano chips di patate al forno, puoi sbriciolarle e usarle come topping croccante su insalate o [zuppe](#), o come ripieno per [gratin di verdure](#). Un'altra idea è riutilizzare le patate intere avanzate per preparare una [torta salata](#) o un [purè di patate](#).