

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**.