Sykt gode søtpotetfries!



Vet du hva? I dag feirer jeg et aldri så lite jubileum. Dette innlegget er nemlig nr 400!



I anledningen byr jeg hverken på bolle eller kake, snarere noe litt sunnere. Min nye dille er nemlig søtpotetfries! Den perfekte kombinasjonen av søtt og salt med nydelig smak av rosmarin og røkt paprika. Fin som tilbehør til både kjøtt og fisk, men selv liker jeg det nesten best for seg selv. Et dryss havsalt, litt ketchup og vips så har du en ypperlig hverdagssnacks! Sabla enkelt er det også.

This is what you need:
(En porsjon)

1 stor søtpotet
3 ss solsikkeolje
1 ss finhakket fersk rosmarin

0,5 ts røkt paprikapulver (finnes i velassorterte butikker)
1 ts havsalt

1. Sett ovnen på 190 grader.

2. Skrell søtpoteten og skjær den til litt tykke fries. Prøv å få alle ca like store.

3. Ha over i en skål eller bolle og tilsett øvrige ingredienser. Bland godt.

4. Finn frem et stekebrett og dekk med bakepapir. Spre friesene utover slik at de ikke overlapper hverandre og at det dermed er litt mellomrom mellom dem.

5. Stek i ovnen i ca 15 minutter. Snu så hver enkelt fries helt rundt så den siden som lå ned mot brettet nå kommer opp.

6. Stek videre i ca 15 minutter til. Du ser (og smaker) når de er ferdige. Deilige, gylne, litt sprø og litt myke.

KOS DEG.

