

Grönkålschips med chili och parmesan

4 port.

Ingredienser:

300 g grönkål
2 msk Olivolja
salt
chilipulver
parmesan, riven

Gör så här:

Sätt ugnen på 150°. Skölj grönkål, skär bort mittsjälken, dela i mindre bitar och låt torka. Lägg bitarna på en plåt. För att få chipsen extra krispiga – lägg inte ut dem för tätt. Ringa olja och strö salt och chilipulver över och massera därefter in bitarna. Rosta mitt i ugnen i 10-15 minuter eller tills chipsen är krispiga. Vänd gärna plåten i ugnen efter ca 5 min så att kålen inte bränns vid. De ska vara krispiga, inte brända. Tag ut plåten och strössla över riven parmesan.



Grönkålschips med chili och parmesan

4 port.

Ingredienser:

300 g grönkål
2 msk Olivolja
salt
chilipulver
parmesan, riven

Gör så här:

Sätt ugnen på 150°. Skölj grönkål, skär bort mittsjälken, dela i mindre bitar och låt torka. Lägg bitarna på en plåt. För att få chipsen extra krispiga – lägg inte ut dem för tätt. Ringa olja och strö salt och chilipulver över och massera därefter in bitarna. Rosta mitt i ugnen i 10-15 minuter eller tills chipsen är krispiga. Vänd gärna plåten i ugnen efter ca 5 min så att kålen inte bränns vid. De ska vara krispiga, inte brända. Tag ut plåten och strössla över riven parmesan.



Grönkålschips med chili och parmesan

4 port.

Ingredienser:

300 g grönkål
2 msk Olivolja
salt
chilipulver
parmesan, riven

Gör så här:

Sätt ugnen på 150°. Skölj grönkål, skär bort mittsjälken, dela i mindre bitar och låt torka. Lägg bitarna på en plåt. För att få chipsen extra krispiga – lägg inte ut dem för tätt. Ringa olja och strö salt och chilipulver över och massera därefter in bitarna. Rosta mitt i ugnen i 10-15 minuter eller tills chipsen är krispiga. Vänd gärna plåten i ugnen efter ca 5 min så att kålen inte bränns vid. De ska vara krispiga, inte brända. Tag ut plåten och strössla över riven parmesan.



Grönkålschips med chili och parmesan

4 port.

Ingredienser:

300 g grönkål
2 msk Olivolja
salt
chilipulver
parmesan, riven

Gör så här:

Sätt ugnen på 150°. Skölj grönkål, skär bort mittsjälken, dela i mindre bitar och låt torka. Lägg bitarna på en plåt. För att få chipsen extra krispiga – lägg inte ut dem för tätt. Ringa olja och strö salt och chilipulver över och massera därefter in bitarna. Rosta mitt i ugnen i 10-15 minuter eller tills chipsen är krispiga. Vänd gärna plåten i ugnen efter ca 5 min så att kålen inte bränns vid. De ska vara krispiga, inte brända. Tag ut plåten och strössla över riven parmesan.

