

# Frytki warzywne z czosnkowym sosem



Autor: **wjosna**  
Przepisów: **249** Ocena: **2843**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie

## Składniki:

- warzywa korzeniowe (marchewki, pietruszki, seler, pasternak) ok 2-3 kg
- kilka łyżek oliwy
- Pieprz, sól
- ok 1-2 łyżki kaszki kukurydzianej
- SOS
- 3 łyżki pasty tahini
- 6 łyżek wody
- łyżka soku z cytryny
- ząbek czosnku
- sól do smaku
- do posypania: kolendra lub szczypiorek, chilli

## Sposób przygotowania:

1. Obrać warzywa i pokroić w słupki.  
Zalać warzywa oliwą, wymieszać, posypać kaszką kukurydzianą i zamieszać ponownie, żeby warzywa się obtoczyły kaszką.  
Wyłożyć na blasze pokrytej papierem do pieczenia.  
Piekarnik nagrzać do 190 stopni i piec ok 30-40 minut, mieszając co jakiś czas.  
Składniki sosy umieścić w blenderze (oprócz ziół) i zblendować na gładki sos.  
Upieczone warzywa połączyć sosem, posypać kolendrą i chilli.

## Twoje notatki do przepisu: