

Πατατάκια της μαμάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια γευστική και υγιεινή συνταγή, χωρίς τηγάνι και κακά λιπαρά.

Υλικά

3 μεγάλες πατάτες

2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι

Προαιρετικά ρίγανη ή τριμμένο βασιλικό

Εκτέλεση

Αφού πρώτα πλύνετε και καθαρίσετε τις πατάτες, τις κόβετε σε λεπτές ροδέλες και τις αφήνετε να στεγνώσουν πάνω σε χαρτί. Κατόπιν τις απλώνεται δίπλα δίπλα σε ένα ταψάκι στο οποίο έχετε απλώσει αντικολλητικό χαρτί φούρνου. Τις ραντίζουμε ή ψεκάζουμε με ελαιόλαδο και τις βάζουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς. Τις αφήνουμε μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές. Τις βγάζουμε από το φούρνο και βάζουμε αλάτι και μυρωδικά

(προαιρετικά). Μπορείτε να τις σερβίρεται αμέσως ή να τις διατηρείσετε σε σακουλάκι τροφίμων κλεισμένο αεροστεγώς.

Πηγή: neadiatrofis.gr