**Pieczone frytki ze słodkich ziemniaków z dwoma dipami**

**Frytki ze słodkich ziemniaków**

****

**Składniki na 4 porcje:**

1 kg słodkich ziemniaków

8 gałązek tymianku

4 paski startej skórki z cytryny

2 łyżki oliwy z oliwek

sól morska gruboziarnista

1. Rozgrzać piekarnik do 220°C. Obrać słodkie ziemniaki i pokroić na frytki o grubości ½ cm. Oberwać tymianek.
2. Do dużej miski włożyć frytki, dodać tymianek, skórkę z cytryny, oliwę i sól, dokładnie wymieszać rękoma. Wyłożyć blachę papierem do pieczenia, wyłożyć na nią ziemniaki. Piec przez 15-18 minut do lekkiego zrumienienia. Podawać natychmiast z Aioli i Mojo Verde.

**Czas przygotowania:** ok. 30 minut

**Wartość odżywcza na porcję:**

Wartość energetyczna: 121 kcal / 505 kJ

Białko: 0 g

Tłuszcze: 12 g

Węglowodany: 2 g

**Mojo Verde**

**Składniki na 4 porcje:**

1 mała zielona papryczka chili

½ limonki

8 gałązek kolendry

6 gałązek pietruszki

1 mały ząbek czosnku

4 łyżki oliwy z oliwek

sól, pieprz, cukier

1. Paprykę oczyścić i pokroić w pierścienie. Limonkę obrać nożem całkowicie usuwając wszystkie białe części. Pokroić limonkę na kawałki. Oberwać listki kolendry i pietruszki i grubo posiekać. Posiekać czosnek.
2. Do blendera włożyć chili, limonkę, kolendrę, pietruszkę, czosnek oraz oliwę i zmiksować na puree. Doprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru.

**Czas przygotowania:** ok. 10 minut

**Wartość odżywcza na porcję:**

Wartość energetyczna: 121 kcal / 505 kJ

Białko: 0 g

Tłuszcze: 12 g

Węglowodany: 2 g

**Łatwe Aioli**

**Składniki na 8 porcji:**

1-2 ząbki czosnku

100 ml mleka (3,5% tłuszczu, w temperatura pokojowa)

1/2 łyżeczki soli

200 ml oleju o neutralnym smaku

pieprz

2 łyżeczki soku z cytryny

2 gałązki pietruszki

1. Czosnek posiekać grubo. Mleko i czosnek umieścić w wąskim pojemniku i zmiksować na puree. Nie przestając miksować, powoli dolewać oliwę, aż aioli nabierze kremowej konsystencji.
2. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Posiekać listki pietruszki i dodać do aioli.

**Czas przygotowania:** ok. 10 minut

**Wartość odżywcza na porcję:**

Wartość energetyczna: 230 kcal / 965 kJ

Białko: 0 g

Tłuszcze: 25 g

Węglowodany: 1 g