

Petites frites de carotte et panais avec du gomasio curry



Ingrédients

- 3kg de carottes
- 3kg de panais
- Huile de coco/huile d'olive/Brassica rotisserie
- Gomasio Curry Verstegen
- Sauce à l'ail-yaourt Verstegen

Méthode

1. Nettoyer soigneusement les carottes et le panais.
2. Tailler en bâtonnets de 6-7 cm de long et de 1 cm d'épaisseur
3. Au four: Préchauffer le four à 210°C.
4. Mélanger les bâtonnets à l'huile et à un peu de Gomasio.
5. Cuire 30 minutes au four sur une plaque de cuisson anti-adhésive ou sur du papier sulfurisé. Remuer régulièrement. Saupoudrer de Gomasio Curry.
6. Accompagner de Sauce à l'ail-yaourt.

Variation

A la friture Verser de l'huile végétale/éventuellement de l'huile de coco dans la

friteuse. Chauffer à 180°C. Passer les bâtonnets à la friture, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Saupoudrer de Gomasio Curry.

Cette recette est de VERSTEGEN

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be