



Grønkålschips med soja

Man fatter ikke, hvor meget grønkål man kan spise, når det er lavet til lækre chips som disse!



Bedøm opskrift



60+ min



Okt – Feb



Vegetar



Lav på gluten



Lav på laktose

Ingredienser

3-4 personer

200 g grønkål

1 spsk olivenolie

3.5 spsk sojasauce

Opskrift og styling: Louisa Lorang

Fotograf: Lene Samsø

Tilberedning

- 1 Rib kålen (altså fjern de groveste stilke og kassér dem).
- 2 Skyl kålen og tør den i et rent viskestykke eller slyng den i en salatslynge.
- 3 Vend den med olie og soja og bred den ud på en bageplade med bagepapir på.
- 4 Bag den ved 100 grader (varmluft) i ca. 35-45 minutter, eller til den er helt sprød.
- 5 Vend gerne rundt i den et par gange undervejs.
- 6 Servér, spis straks eller pak dem i din taske i en lille bønne, så de ikke bliver til grønkålpulver.



Tip

Du kan krydre dine grønkålschips med salt, røget paprika, wasabi, eddikepulver eller noget helt andet.

