СНАКС

Печени чеснови картофки с розмарин

Децата обичат картофи, а родителите обичат да знаят какво точно има в чинията. Именно оттам идва и тази рецепта: печени чеснови картофки с розмарин. Приготвят се бързо, без пържене, с минимално количество мазнина и много аромат.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 2 средно големи картофа (обелени и нарязани на кубчета или пръчици, около 1,5 см)
- 1 ч.л. зехтин
- 1/2 скилидка чесън, счукан или настърган (по избор)
- Щипка сушен розмарин
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на фурната: Загрейте фурната на 190°C и пригответе тава, като я покриете с хартия за печене.
2. Овкусяване: В купа сложете нарязаните картофки. Добавете зехтина, чесъна и розмарина. Ако желаете, можете да сложите и щипка сол. Разбъркайте добре, така че всички картофки да се покрият равномерно с подправките.
3. Подреждане: Разстелете картофките върху тавата в един слой. Това ще помогне да се изпекат равномерно и да станат златисти.
4. Печене: Поставете тавата във фурната и печете 25-30 минути, като обърнете картофките по средата на печенето. Когато получат леко златиста коричка и станат меки отвътре, са готови за сервиране.
5. Охлаждане и сервиране: Оставете картофките да изстинат леко, преди да поднесете. За по-малките можете да поднесете по-омекнали картофки без коричка, а за по-големите - оставете леката хрупкавост.
6. По желание: За още повече вкус и полезни вещества можете да добавите щипка куркума или сладък червен пипер. Ако искате да обогатите храненето с протеин, поднесете картофките с малко настъргано сирене или лъжица кисело мляко за дип.

Съхранение

- Съхранявайте печените картофки в затворен съд в хладилник до 2 дни. Преди повторно подгряване оставете 10-15 минути на стайна температура.
- За повторно сервиране затоплете картофките във фурна при 160°C в продължение на 5-8 минути или на сух тиган, за да възвърнат аромата и свежестта си.

Замразяване

- Замразете печените картофки във фризер до 1 месец в плътно затворена кутия или торба с отстранен въздух. Размразете в хладилник през нощта, след което затоплете във фурна.

Съвети

- С тези печени картофки с розмарин и лек чеснов аромат доказваме, че дори най-обикновените продукти могат да се превърнат в балансирано и вкусно ястие за децата. Те съчетават простота в приготвянето и любима текстура - меки отвътре и леко златисти отвън.
- А най-голямото предимство?
- Родителите могат да са спокойни, че предлагат здравословна алтернатива на пържените картофи, а децата ще получат вкус, който им е добре познат и обичан.