

Chips al forno con ketchup leggero fatto in casa

Un'idea stuzzicante e light allo stesso tempo? Queste invitanti chips di verdure colorate fatte sono perfette!



Si sa, alle patatine fritte in sacchetto è difficile resistere. Peccato che siano l'emblema del *junk food*. Come sempre, però, l'alternativa originale, sana e appetitosa c'è: sono queste chips, croccanti e gustose, preparate con tante **verdure colorate e saporite e cotte al forno**.

E c'è pure il **ketchup**, sempre in chiave sana.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 40 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

Per le chips:

70 g di polpa di zucca

2 carote Passo dopo Passo

2 barbabietole rosse

1 patata Passo dopo Passo

2 cucchiaini di aghi di rosmarino

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

1 cucchiaino di gomasio

Per il ketchup:

125 g di pomodori freschi

20 g di pomodori secchi al naturale

1 dattero

1 cucchiaino di aceto di mele

Un pizzico di zenzero in polvere

Un pizzico di paprica dolce

Un pizzico di gomasio

Procedimento

1. Pela la patata, le carote e le barbabietole e toglila buccia alla zucca.
2. Affetta molto sottilmente tutti gli ortaggi servendoti di una mandolina. Taglia le carote a metà, poi affettale nel senso della lunghezza. Dividi a metà le fette di zucca.
3. Trita molto finemente con un mixer il rosmarino e mischialo al gomasio. Metti tutti gli ortaggi in una ciotola e cospargili con l'olio e il gomasio al rosmarino. Massaggiali con le mani fino a condirli bene.

4. Fodera più teglie con carta a forno e disponi gli ortaggi senza sovrapporli. Inforna in modalità ventilata a 150°C e lascia cuocere per circa 20 minuti, alternando la posizione delle teglie di tanto in tanto e controllandoli perché non brucino.
5. Prepara il ketchup: metti in ammollo i pomodori secchi per 30 minuti, poi strizzali bene e frullali in un piccolo mixer a più riprese col resto degli ingredienti fino a ottenere una crema liscia.
6. Servi le chips calde accompagnate dal ketchup.