



CHIPS DI CAVOLO NERO

(vegan, senza glutine, senza cottura)

foglie di cavolo nero
olio di sesamo (o olio extra vergine d'oliva)
sale integrale
spezie (opzionale, io non le metto)

Ho tolto dalle foglie del cavolo nero la costa grossa centrale, che si può usare per altro (sugo per la pasta, minestrone). Ho tagliato le foglie a pezzetti e messo in un unico strato su carta forno sulla placca del forno e anche sulla griglia (riempiendo il più possibile).

Ho sciolto in una ciotolina una presa di sale nell'olio. Ho provato sia olio e.v. d'oliva che di sesamo, forse le preferisco con l'olio di sesamo.

Si possono anche aggiungere spezie varie: pepe, curry. L'emulsione di olio va pennellata sulle foglie senza esagerare, io uso le dita.

Ho messo in forno a 100 gradi per 20 minuti circa. Diventano croccantissime!

Si possono anche fare crudiste mettendole in forno a 40 gradi o nell'essicatore. Si può usare anche cavolo riccio.

*

<http://www.stellapederzoli.it/chips-di-cavolo-nero/>