

Ovnsbakt bananchips

I Sierra Leone heter retten plantain som er friteret kokebanan og serveres som tilbehør til annen mat.

I Norge selges sjelden kokebanan i vanlige matbutikker, men kan kanskje bestilles. I grønnsaksbutikker har de det som regel. Vanlig banan kan brukes hvis de er ganske grønne og faste i fruktkjøttet. For å unngå varm olje til fritering har vi valgt en variant hvor de bakes i ovnen.

Chipsene smaker best varme, men kan også nytes avkjølt.

Ingredienser

- Kokebananer/grønne bananer
- Rapsolje eller annen matolje
- Salt og evt. annet krydder

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Skrell bananer og del dem i jevne, tynne skiver, gjerne med ostehøvel.
3. Legg skivene i en bolle, tilsett litt olje evt. krydder og rør til alt er dekket.
4. Spre skivene utover på bakepapir i en langpanne og stek i 8 minutter.
5. Vend skivene og stek 3-5 minutter til. Pass nøye på at de ikke blir brent.
6. Smaksett gjerne chipsen med urtesalt, paprikakrydder e.l.

