



APPETIZERS · VEGETARIAN

Xips cruixents de pasta de caneló

🕒 1h 🍴 4 servings 🔥 350 kcal

Ingredients

20 plaques de caneló

Oli d'oliva verge extra

Sal

VERSIÓ GRANA PADANO

100 g de Grana Padano ratllat

VERSIÓ HERBES I LLAVORS

Farigola, romaní i orenga en pols

Llavors de xia, paparola, gira-sol, sèsam, carbassa i lli

PER SERVING

Protein	10 g
Fat	25 g
Carbs	15 g
Fiber	5 g

Method

- 1 Bull les plaques de caneló durant 12 minuts.
- 2 Escorre-les i deixa-les sobre un drap net fins que s'assequin.
- 3 No les passis per aigua: el midó superficial ajudarà que els ingredients s'hi adhereixin.
- 4 Unta lleugerament amb oli una safata folrada amb paper de forn.
- 5 Col·loca-hi les plaques, posa-hi un rajolí d'oli per sobre, reparteix-lo amb els dits i afegeix-hi un pessic de sal.
- 6 Enforna-les a 170 °C amb ventilador durant 30-45 minuts, o fins que quedin completament seques i cruixents.
- 7 Deixa-les refredar abans de servir.

VERSIÓ GRANA PADANO

- 8 Cobreix-les amb una capa fina de formatge ratllat.

VERSIÓ HERBES I LLAVORS

- 9 Espolsa-hi una capa fina de farigola, romaní i orenga molts.
- 10 Reparteix-hi les llavors de manera uniforme.

TIPS

No refredis la pasta amb aigua: el midó ajudarà que els ingredients s'hi adhereixin.
Reparteix les herbes amb un colador fi perquè quedin ben distribuïdes.
Deixa refredar completament els xips abans de servir-los perquè guanyin cruixent.

