

ΠΑΤΑΤΕΣ ...ΣΑΝ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ Η ΣΤΗ ΦΡΙΤΕΖΑ ΑΕΡΟΣ



Μερίδες: 4

ΥΛΙΚΑ

- 3-4 μεγάλες πατάτες
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- ½ κουταλιά ξερή ρίγανη
- ½ κουταλιά γλυκιά πάπρικα
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΣΚΕΥΗ

- «ξύστρα λαχανικών» για το καθαρίσμα των πατατών
- επιφάνεια κοπής
- μαχαίρι
- μπολ
- ταψί φούρνου ή φριτέζας αέρος με λαδόκολλα

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις ξεπλένουμε, τις στεγνώνουμε καλά και τις κόβουμε πρώτα σε χοντρές φέτες κι έπειτα σε μπάστούνια, σαν τηγανητές.
2. Σε μπολ ανακατεύουμε καλά το ελαιόλαδο με τη ρίγανη, γλυκιά κόκκινη πάπρικα, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ρίχνουμε τις κομμένες πατάτες και ανακατεύουμε καλά να καλυφθούν από το μείγμα.
3. Απλώνουμε σε μεγάλο ταψί με λαδόκολλα, σε μία στρώση και ψήνουμε στον φούρνο (αέρας/γκριλ) για 30-35 λεπτά μέχρι να πάρουν μαλακώσουν και να πάρουν ρόδινο χρώμα.
4. Μπορούμε να τις ψήσουμε και στο air fryer για 20 λεπτά περίπου.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>