

# בצל מיובש



מצרכים:

בצל בכמות שתרצו

רוטב סויה

אופן ההכנה:

פורסים את הבצל לפרוסות דקות, בפורס ירקות. מתבלים במעט רוטב סויה. משרים ברוטב סויה כחצי שעה, מסננין עודף נוזלים ומייבשים במייבש מזון בטמפרטורה של 45 מעלות 12 עד 14 שעות או עד דרגת היובש הרצויה. את הייבוש מומלץ לעשות במייבש מזון בטמפרטורה מבוקרת. ניתן לייבש גם בתנור רגיל עם בקרת טמפרטורת מתחת ל 50 מעלות (עדיף עם אוורור) אך אז יש סיכוי טוב שנאבד אנזימים חשובים וחלק מהויטמינים (ואיתם הטעם<sup>[2]</sup>).

**דבר הנטורופתית, שירי מזור מבית אופק חדש: מי שאוהב טעם של בצל מטוגן אבל נמנע עקב תהליכים לא בריאים שקורים בתהליך הטיגון כמו חמצון יתר והגברת הרדיקלים החופשיים יהנה מבצל מיובש, בריא יותר עם טעם עשיר וקריספיות מושלמת.**