



Ziemniaki pieczone z rozmarynem

★★★★★ (11)



35 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

107 kcal / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

131.07 kcal

6.55%



Białko

1.84 g

3.68%



Węglowod.

18.04 g

6.68%



Tłuszcze

6.49 g

9.27%



Błonnik

2.18 g

8.72%

GDA

6.55 %



Składniki

- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Rozmaryn suszony - 1.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij od nagrzania piekarnika do 200°C.**KROK 2:** Ziemniaki dokładnie wyczyść i obierz (jeśli jest taka potrzeba, młode możesz przyrządzać ze skórką). Wrzuć je do gotującej się wody, posól odrobiną soli o obniżonej zawartości sodu. Gotuj około 10 minut.**KROK 3:** Wyjmij ziemniaki. Pokrój na ćwiartki (tółdeczki), polej oliwą i posyp rozmarynem. Możesz użyć świeżej gałązki.**KROK 4:** Ziemniaki włóż do żaroodpornego naczynia. Umieść je w piekarniku i piecz aż ziemniaki się zrumienią, około 20 minut w temp. 200°C.

Serwuj jako dodatek do dań obiadowych lub dipu.

Smacznego!

