

Gniecione ziemniaki z piekarnika

Wskazówki

- Czas przygotowania: 50 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 293 kcal \ B-7 g \ T-9 g \ W-44 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g ziemniaków: 109 kcal \ B-3 g \ T-3 g \ W-16 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – 12 sztuk (1020 g)
- ✓ olej – 3 łyżki (30 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ ser grana padano, tarty – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Ziemniaki wyszoruj porządnie i ugotuj w osolonej wodzie w mundurkach.
2. Po około 20 minutach odlej i wyłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Rozgnieć przy pomocy tłuczka bądź szklanki i każdego ziemniaka posmaruj marynatą (olejem wymieszanym z przyprawami).
4. Posyp serem i zapiekaj w 200C przez 20 minut. Przed podaniem posyp natką pietruszki.
5. Podawaj np. z sosem czosnkowym.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/gniecione-ziemniaki-z-piekarnika/>