

# Pyszne ziemniaczki z airfryera

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 238 kcal \ B-4 g \ T-8 g \ W-36 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g ziemniaczków: 107 kcal \ B-2 g \ T-4 g \ W-16 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ ziemniaki – 10 sztuk (850 g)
- ✓ olej – 1/4 szklanki (30 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

## Przygotowanie

1. Ziemniaki obierz, pokrój na kawałki i wrzuć do wrzącej, osolonej wody.
2. Gotuj ok 7-10 minut, a następnie odcedź.
3. Dodaj olej, przyprawy i wymieszaj dokładnie.
4. Przełóż do kosza frytkownicy, włącz opcję „Airfry”, ustaw temp. 200C oraz 15 minut czasu.
5. Podawaj z czym zechcesz. Możesz je też zjeść solo 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pyszne-ziemniaczki-z-airfryera/>