

Pyszne, chrupiące pieczone ziemniaczki

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 280 kcal \ B-5 g \ T-8 g \ W-46 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g ziemniaków: 107 kcal \ B-2 g \ T-3 g \ W-17 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – ok. 1 kilograma
- ✓ olej – 1/5 szklanki (30 g)
- ✓ mąka ziemniaczana – 1 łyżeczka (12 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Ziemniaki odbierz, pokrój na mniejsze kawałki i gotuj w osolonej wodzie przez ok 5-7 minut. Najlepiej zagotuj wodę w garnku, dodaj ząbek czosnki i dorzuć ziemniaki.
2. W kubeczku wymieszaj olej, mąkę ziemniaczaną, przyprawy. Ugotowane ziemniaki odcedź, przełóż na blachę, wymieszaj z zawartością kubeczka.
3. Dopraw solą i pieprzem, a następnie piecz w 220C przez 35-40 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/pyszne-chrupiace-pieczone-ziemniaczki/>