



Ziemniaki z wody

★★★★★(8)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

116 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 77.00 kcal 3.85%	Białko 1.90 g 3.8%	Węglowod. 18.30 g 6.78%	Tłuszcze 0.10 g 0.14%	Błonnik 1.50 g 6%	GDA 3.85 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zagotuj wodę w garnku. Posól odrobiną soli.**KROK 2:** Ziemniaki umyj i obierz. Przekrój na części, tak aby były równiej wielkości. Wrzuć do wody i gotuj około 10-15 minut, aż zmiękną.**KROK 3:** Gdy ziemniaki są gotowe, odlej wodę. Ziemniaki odparuj chwilę w garnku na małym palniku (uważaj, aby się nie przypaliły).**KROK 4:** Przełóż na talerz. Możesz rozgnieść widelcem lub tłuczkiem, albo podawać w kawałkach, udekorowane świeżą natką, koperkiem lub szczypiorkiem.

*Serwuj jako dodatek do obiadu, w towarzystwie świeżych warzyw.

Smacznego!

