

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Frytki z pieca](#)

Frytki z pieca

★★★★★ (19)

15 min. + 1

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

141 kcal / 1 porcję (185 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 76.14 kcal 3.81% | Białko 3.30 g 6.6% | Węglowod. 16.21 g 6% | Tłuszcze 0.23 g 0.33% | Błonnik 1.33 g 5.32% | GDA 3.81 % |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka ostra mielona - 2g (2/3 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij od nagrzania piekarnika do 180°C.**KROK 2:** Uprzednio umyte i osuszone ziemniaki obierz i pokrój, nadając im tradycyjny kształt frytek „Pont-Neuf”, tj. słupków o szerokości ok. 1 cm.**KROK 3:** W misce, za pomocą widelca wymieszaj białko jaja, przyprawy i przeciśnięty przez praskę czosnek.**KROK 4:** Słupki ziemniaków zanurzaj w białku, po czym rozkładaj na wyłożonej papierem do pieczenia blasze, zachowując pomiędzy frytkami niewielkie odstępy.**KROK 5:** Blachę z ziemniakami włóż do piekarnika. Piecz przez ok. 1 godzinę, przekręcając frytki co 20 minut w celu równomiernego zarumienienia.

Smacznego!

