

Frytki z pieca

★★★★★ (19)

[dodaj własny przepis +](#)


15 min. + 1



1 osoba



średni

1

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%
---	--	--	---	--	----------------------------

[widok prosty](#)
[drukuj](#)
[pobierz](#)


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)

Kategorie posiłków

[śniadaniowe](#)
[sałatki i surówki](#)
[sosy](#)
[przekąski](#)
[zupy](#)
[dania główne](#)
[desery](#)

Najwyżej oceniane

Hummus z imbirem i kurkumą

★★★★★ (37)



15 minut

4 osoby

[więcej](#)

Mrożony jogurt mango z chia i bananem

★★★★★ (34)



15 minut

2 osoby

[więcej](#)

Zupa z soczewicy z pomidorami

★★★★★ (50)



30 minut

5 osób

[więcej](#)

Cytrynowe muffiny z malinami

★★★★★ (39)



15 minut +

6 osób

[więcej](#)

Koktajl owocowy z imbirem i kardamonem

★★★★★ (25)



5 minut

2 osoby

[więcej](#)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij od nagrzania piekarnika do 180°C.

KROK 2: Upřednio 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 z anurzaj 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!

Tagi [frytki z pieca](#) [ziemniaki pieczone](#)

Zobacz także

Domowy sorbet malinowy

★★★★★ (3)



30 minut +

4 osoby

[więcej](#)

Dorsz z sosem pomidorowym

★★★★★ (8)



20 minut

1 osoba

[więcej](#)

Bananowe placuszki z chia i syropem klonowym

★★★★★ (2)



25 minut

3 osoby

[więcej](#)

Komentarze (1)



Środa, 16 kwietnia 2014 | 16:33:03 | [agat.kowalska](#) 46
wolę młode ziemniaczki z masłem koperkiem :P

Zaloguj się, aby dodać komentarz

Diety

Wygodna dieta Dietmap
Dieta oczyszczająca
Dieta w Hashimoto
Dieta zbilansowana
Dieta wegetariańska
Dieta kopenhaska
Dieta białkowa
Skuteczne odchudzanie z Dietmap
Dieta cukrzycowa
Dieta bezglutenowa
Bezglutenowa
Cukrzycowa
Wegetariańska
Kopenhaska
Dieta Dukana
Kapuściana

Przepisy

Lista przepisów
Ranking przepisów
Wyszukiwarka przepisów
Dodaj przepis

Blogi

Lista blogów

Porady dietetyka

Program Dietmap
Program Unijny
O programie

Forum

Kalkulatory
Kalkulator kalorii Dietmap
Kalkulator kalorii
kalkulator BMI
Wzór Lorenza
Wzór Broca
Waist-hip ratio

Dołącz do DietMap



Aplikacje mobilne Diet Map



1000 kcal
Zbilansowana



Dotacje na innowacje

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

