



Młode ziemniaki z masłem i koperkiem

★★★★★ (10)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

154 kcal / 1 porcję (159 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 96.84 kcal 4.84%	Białko 1.90 g 3.8%	Węglowod. 17.46 g 6.47%	Tłuszcze 2.72 g 3.89%	Błonnik 1.47 g 5.88%	GDA 4.84 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Koperk siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zagotuj wodę. Ziemniaki dobrze wyczyść pod bieżącą wodą. Oskrob ze skórki.

KROK 2: Przygotowane wrzuć do garnka, zalej wrzątkiem i lekko posól. Gotuj do miękkości, około 20 minut.

KROK 3: Ziemniaki odcedź. Garnek postaw na chwilę na małym ogniu, aby odparowała reszta wody.

KROK 4: Do garnka dodaj masło i zamieszaj ziemniaki, aby się roztopiło. Przetóż na talerz i posyp świeżym koperkiem.

Smacznego!

