



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Ziemniaki pieczone z rozmarynem



## Ziemniaki pieczone z rozmarynem

★★★★★ (10)



35 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**107 kcal** / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>131.07 kcal</b> 6.55%	Białko <b>1.84 g</b> 3.68%	Węglowod. <b>18.04 g</b> 6.68%	Tłuszcze <b>6.49 g</b> 9.27%	Błonnik <b>2.18 g</b> 8.72%	<b>GDA</b> <b>6.55 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Rozmaryn suszony - 1.5g (½ łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zaczynij od nagrzania piekarnika do 200°C.

**KROK 2:** Ziemniaki dokładnie wyczyść i obierz (jeśli jest taka potrzeba, młode możesz przyrządzać ze skórką). Wrzuć je do gotującej się wody, posól odrobiną soli o obniżonej zawartości sodu. Gotuj około 10 minut.

**KROK 3:** Wyjmij ziemniaki. Pokrój na ćwiartki (łódeczki), polej oliwą i posyp rozmarynem. Możesz użyć świeżej gałązki.

**KROK 4:** Ziemniaki włóż do żaroodpornego naczynia. Umieść je w piekarniku i piecz aż ziemniaki się zrumienią, około 20 minut w temp. 200°C.

*Serwuj jako dodatek do dań obiadowych lub dipu.*

*Smacznego!*

