



Frytki z pieca

★★★★★ (19)



15 min. +



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

