



## Ziemniaki z wody

★★★★★ (8)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**116 kcal** / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>77.00 kcal</b> 3.85%	Białko <b>1.90 g</b> 3.8%	Węglowod. <b>18.30 g</b> 6.78%	Tłuszcze <b>0.10 g</b> 0.14%	Błonnik <b>1.50 g</b> 6%	<b>GDA</b> <b>3.85 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zagotuj wodę w garnku. Posól odrobiną soli.

**KROK 2:** Ziemniaki umyj i obierz. Przekrój na części, tak aby były równiej wielkości. Wrzuć do wody i gotuj około 10-15 minut, aż zmiękną.

**KROK 3:** Gdy ziemniaki są gotowe, odlej wodę. Ziemniaki odparuj chwilę w garnku na małym palniku (uważaj, aby się nie przypaliły).

**KROK 4:** Przełóż na talerz. Możesz rozgnieść widelcem lub tłuczkiem, albo podawać w kawałkach, udekorowane świeżą natką, koperkiem lub szczypiorkiem.

\*Serwuj jako dodatek do obiadu, w towarzystwie świeżych warzyw.

Smacznego!

