



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%



Składniki

- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Koperek 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 masetko i zamieszaj ziemianki, aby się roztopiło. Przełóż na talerz i posyp świeżym koperkiem.

Smacznego!

