



Ziemniaki pieczone z rozmarynem

★★★★★ (11)

🕒 35 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

107 kcal / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 131.07 kcal 6.55%	🥚 Białko 1.84 g 3.68%	🍞 Węglowod. 18.04 g 6.68%	🐟 Tłuszcze 6.49 g 9.27%	🌾 Błonnik 2.18 g 8.72%	GDA 6.55 %
--	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------

* 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: Zacznij 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 (tółdeczki), 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!

