



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Ziemniaki z wody



Ziemniaki z wody

★★★★★ (8)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

116 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

77.00 kcal

3.85%



Białko

1.90 g

3.8%



Węglowod.

18.30 g

6.78%



Tłuszcze

0.10 g

0.14%



Błonnik

1.50 g

6%

GDA

3.85 %



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!

