



Frytki z pieca

★★★★★ (19)



15 min. + 1



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 %



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!

