



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 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Rozmaryn suszony - 1.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij 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:** Wymij 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 z ziemniaki się zrumienią, około 20 minut w temp. 200°C.

Serwuj jako dodatek do dań obiadowych lub dipu.

Smacznego!

