

Niemiecka ziemniaczana

sałatka

Gorące ziemniaki łatwiej wchłaniają inne smaki niż zimne. Dressing należy przygotować w osobnej misce i połączyć nim ziemniaki, a następnie wymieszać delikatnie, tak aby się nie rozpadły.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

800 g ziemniaków

8 plasterków bekonu

1 mała cebula, posiekana

1 łodyga selera naciowego, pokrojona w kostkę

3 łyżki mąki

3 łyżki cukru

po 1/4 łyżeczki soli i pieprzu

3/4 szklanki wody

1/2–3/4 szklanki octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Obrać ziemniaki i zalać je wodą w rondlu. Przykryć i gotować 30 minut, aż będą miękkie.
- 2) Usmażyć na chrupko bekon na patelni. Przełożyć na papierowy ręcznik i pokruszyć.
- 3) Podsmażyć cebulę i seler naciowy na tłuszczu wytopionym z bekonu. Dodać mąkę, cukier, sól i pieprz. Wymieszać. Dodać wodę i ocet. Gotować 2 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje.
- 4) Odlać ziemniaki, pokroić w plasterki i włożyć do dużej miski. Dodać bekon i sos. Wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 273 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 14 mg cholesterolu, 286 mg sodu, 38 g węglowodanów, 3 g błonnika, 6 g białka