

# Pieczone ziemniaki nadziewane wędzonym łososiem i świeżym koperkiem

Wydrążone ziemniaki posmarować mieszanką oliwy z oliwek i masła, a potem upiec. Wypełnione nadzieniem z serka ziołowego, wędzonego łososa oraz koperku, utworzą naprawdę wyjątkową i pożywną przekąskę do napojów.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

8 ziemniaków (ok. 200 g każdy)  
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin  
20 g masła  
125 g wędzonego łososa  
1 łyżka soku z cytryny  
150 g serka naturalnego  
1 łyżka kaparów, odsączonych i posiekanych  
2 łyżki świeżego koperku, posiekanego

sól i pieprz

listki świeżego koperku, do przybrania

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wymyć ziemniaki szczoteczką, osuszyć papierowym ręcznikiem i nadziać na metalowe szpikulce – dzięki temu szybciej się upieką. Posmarować skórkę ziemniaków łyżką oliwy, a potem posypać niewielką ilością soli. Ułożyć na blasze i piec 1–1 i 1/4 godziny, aż zmiękną.

2) Zdjąć ziemniaki ze szpikulców i pokroić wzdłuż na pół. Wybrać łyżką miąższ, pozostawiając pod skórką warstwę grubości około 1 cm (miąższ wykorzystać do innych potraw). Ułożyć miąższem ku górze na dużej i czystej blasze do pieczenia.

3) Stopić masło z resztą oliwy i przyprawić solą i pieprzem. Lekko posmarować tym tłuszczem ziemniaki od wydrążonej strony. Włożyć je z powrotem do piekarnika i piec kolejne 12–15 minut, aż będą złociste i kruche.

4) Pokroić wędzonego łososia na cienkie paski i skropić go sokiem z cytryny. Wymieszać w misce serek naturalny, kapary oraz posiekany koperek i dodać kawałki łososia.

5) Poczekać 1–2 minuty, aż pieczone ziemniaki nieco wystygną, na każdym z nich ułożyć niewielką ilość mieszanki łososia i serka. Przybrać wszystkie ziemniaki małymi piórkami koperku i podawać, dopóki są jeszcze ciepłe.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 162 kcal, 7 g białka (w tym 3 g NKT), 18 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 2,5 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock