

Pieczone ziemniaki z farszem

Przepis zarówno na obiad, jak i na kolację. Pieczone ziemniaki z farszem to uniwersalny przepis na każdą okazję.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut (w tym 30 minut pieczenie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

3 duże ziemniaki do pieczenia
1 1/2 łyżeczki oleju
1 cebula dymka, pokrojona w plasterki
100 g masła
100 ml śmietany 12%
100 ml kwaśnej śmietany
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki białego pieprzu
110 g sera cheddar, tartego
słodka papryka w proszku

PRZYGOTOWANIE:

1) Nakłuć ziemniaki widelcem, posmarować olejem. Piec 75 min w

temperaturze 200°C.

2) Kiedy ostygną, przekroić je wzdłuż na pół. Wydrążyć miąższ, tak aby zostało go trochę przy skórce. Przełożyć miąższ do miski i rozgnieść.

3) Roztopić 50 g masła na patelni. Podsmażyć cebulę. Dodać do ziemniaków razem ze śmietaną, kwaśną śmietaną, solą, pieprzem i serem. Dokładnie wymieszać.

4) Nałożyć do wydrążonych ziemniaków. Ułożyć ziemniaki na blasze. Roztopić resztę masła, połączyć nim ziemniaki. Posypać słodką papryką. Zapiekać 20–30 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 połówka ziemniaka zawiera 416 kcal, 26 g tłuszczów (w tym 17 g NKT), 84 mg cholesterolu, 693 mg sodu, 36 g węglowodanów, 3 g błonnika, 9 g białka