

Smażone ziemniaki

Ziemniaki usmażone z cebulą to pyszny dodatek do wielu dań, który będzie stanowił ciekawą alternatywę dla ugotowanych ziemniaków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g ziemniaków, pokrojonych w plastry
1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
2 łyżki masła
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło na patelni. Wrzucić ziemniaki i cebulę. Smażyć na średnim ogniu 10 minut, aż ziemniaki przyrumienią się na złocisty kolor. Doprawić solą i pieprzem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3/4 szklanki (bez soli i pieprzu) zawiera: 147 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 15 mg cholesterolu, 65 mg sodu, 22 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock