

# 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*