

Ziemniaki z bekonem

Ziemniaki z bekonem przyrządza się łatwo i szybko. Są pyszną przekąską, albo dodatkiem do głównego dania.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

6 dużych ziemniaków
2 łyżeczki oleju rzepakowego
1/8 łyżeczki ostrego sosu chili
1 łyżeczka chili w proszku
1 pomidor, bez nasion, drobno pokrojony
175 g bekonu lub chudego boczku, posiekanego
2 cebule dymki, posiekane
125 g chudego sera cheddar, tartego
100 ml chudej kwaśnej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Ponakłuwać ziemniaki widelcem i wstawić mniej więcej na 15 minut do kuchenki mikrofalowej ustawionej na dużą moc. W

połowcie pieczenia odwrócić. Odstawić na 5 minut. Przekroić każdy ziemniak wzdłuż na pół. Wydrążyć, pozostawiając około 1/2 cm miąższu przy skórce.

2) Wymieszać olej z pikantnym sosem chili. Posmarować skórki od wewnątrz. Posypać chili. Ułożyć na blasze spryskanej olejem w aerozolu. Nałożyć na wierzch pomidory, bekon, cebulę i ser.

3) Piec 15 minut w temperaturze 180°C, aż ser się rozpuści. Podawać ze śmietaną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3 kawałki zawierają: 211 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 21 mg cholesterolu, 309 mg sodu, 29 g węglowodanów, 5 g błonnika, 11 g białka