

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Frytki z pieca](#)

## Frytki z pieca

★★★★★ (19)

🕒 15 min. + 1

🍴 1 osoba

👤 średni

## Wartości odżywcze

**141 kcal** / 1 porcję (185 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>76.14 kcal</b> 3.81%	🥚 Białko <b>3.30 g</b> 6.6%	🍞 Węglowod. <b>16.21 g</b> 6%	🍷 Tłuszcze <b>0.23 g</b> 0.33%	🌾 Błonnik <b>1.33 g</b> 5.32%	<b>GDA</b> <b>3.81 %</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

## 👤 Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztućka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka ostra mielona - 2g (2/3 łyżeczki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zaczynij od nagrzania piekarnika do 180°C.**KROK 2:** Uprzednio umyte i osuszone ziemniaki obierz i pokrój, nadając im tradycyjny kształt frytek „Pont-Neuf”, tj. słupków o szerokości ok. 1 cm.**KROK 3:** W misce, za pomocą widelca wymieszaj białko jaja, przyprawy i przeciśnięty przez praskę czosnek.**KROK 4:** Słupki ziemniaków zanurzaj w białku, po czym rozkładaj na wyłożonej papierem do pieczenia blasze, zachowując pomiędzy frytkami niewielkie odstępy.**KROK 5:** Blachę z ziemniakami włóż do piekarnika. Piecz przez ok. 1 godzinę, przekręcając frytki co 20 minut w celu równomiernego zarumienienia.

Smacznego!

