



## Młode ziemniaki z masłem i koperkiem

★★★★★ (10)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**154 kcal** / 1 porcję (159 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>96.84 kcal</b> 4.84%	Białko <b>1.90 g</b> 3.8%	Węglowod. <b>17.46 g</b> 6.47%	Tłuszcze <b>2.72 g</b> 3.89%	Błonnik <b>1.47 g</b> 5.88%	<b>GDA</b> <b>4.84 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Koperk siekany - 8g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zagotuj wodę. Ziemniaki dobrze wyczyść pod bieżącą wodą. Oskrob ze skórki.

**KROK 2:** Przygotowane wrzuć do garnka, zalej wrzątkiem i lekko posól. Gotuj do miękkości, około 20 minut.

**KROK 3:** Ziemniaki odcedź. Garnek postaw na chwilę na małym ogniu, aby odparowała reszta wody.

**KROK 4:** Do garnka dodaj masło i zamieszaj ziemniaki, aby się roztopiło. Przełóż na talerz i posyp świeżym koperkiem.

Smacznego!

