

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Puree ziemniaczane](#)

Puree ziemniaczane

★★★★★ (10)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.13 kcal

5.01%



Białko

1.91 g

3.82%



Węglowod.

16.98 g

6.29%



Tłuszcze

3.27 g

4.67%



Błonnik

1.37 g

5.48%

GDA**5.01 %**

Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śmietana 12% tłuszczu - 9g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki umyj, obierz i wrzuć do wrzątku. Gotuj do miękkości. Odlej wodę i odparuj chwilę na ogniu.

KROK 2: Ziemniaki rozgnieć za pomocą tłuczka lub widelca, dodaj masło i śmietanę. Ubijaj na gładką, puszystą masę. Dla wzmocnienia smaku posyp świeżym, siekanym koperkiem.

*Podawaj do dań mięsnych i surówek.

Smacznego!

