



serce **na nowo**

Ziemniaki to niewyczerpane źródło
kulinarnych inspiracji!

Zapiekanka ziemniaczana z porem

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- ziemniaki – 420 g
- por – 70 g
- cebula – 100 g
- papryka żółta – 140 g
- olej ryżowy – 20 g
- ser mozzarella – 60 g
- czosnek – 10 g
- jaja kurze – 2 szt
- papryka słodka (mielona) – 1 g
- sól himalajska – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Obrane ziemniaki pokrój w plastry i wrzuć do osolonego wrzątku na 5 minut.
2. Plastry pora, cebulę oraz czosnek wrzuć na patelnię z olejem. Smaż przez 5 minut.
3. Ziemniaki, farsz z pora i paprykę utóź warstwami w naczyniu żaroodpornym.
4. Zalej całość zmiksowanymi jajami z solą i papryką w proszku.
5. Piecz w 160 stopniach przez 30 minut.
6. Na ostatnie 10 minut dodaj mozzarellę.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 478 kcal, 23 g tłuszczu, 45 g węglowodanów, 21 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.