

ziemniak z paleniska

NISKOKALORYCZNIEM



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

ziemniak	1000 g
sól do smaku	20 g
masło	20 g
śmietana	1/2 op.
szczypiorek	3/4 pęczek
olej lniany	20-40 ml
twaróg	2 (półtłusty)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na gorący węgiel wrzucamy 1 kg ziemniaczków, najlepiej małych by szybciej doszły. Zасыpujemy także rozgrzanym węglem, pamiętając by ich nie obierać i nie myć. Czas aby one doszły to około godzinki. W tym czasie robimy gzik. Kostkę sera białego najlepiej półtłustego, zalewamy połową opakowania śmietany 18%, dodajemy szczypiorek ok. pół pęczka, 1 małą cebulę, olej lniany ok. 2-4 łyżki i wszystko mieszamy na koniec przyprawiamy. Gdy ziemniaki się upieką szybko kładziemy je na talerz i kroimy na pół dajemy odrobinę soli, masła żeby nam się rozpuściło posypujemy szczypiorkiem. Smacznego!