



H
o
z
z
á
v
a
l
ó
k
:
s
z
e
m
é
l
y
e
n
k
é
n
t
3
-
4
e
g
y
f

ormán közepes nagyságú burgonya, só

1. A burgonyát héjastól, kefével dörzsölgetve alaposan megmossuk, kissé megsózzuk, majd egyesével alufóliába csomagoljuk és tepsibe rakosgatjuk.
2. Közepesen forró sütőben a krumplik nagyságától függően kb. 45 percig sütjük. Akkor jó, ha ujjal a krumplira koppintva már nem kemény, hanem benyomódik.

3. Tálalás előtt a fóliát levesszük róla, majd hámozás nélkül a tetejüket kereszt alakban bevágjuk, és a krumpli alját két oldalról egy kicsit befelé megnyomjuk, így felül a vágások mentén kinyílik.

4. Szaftos pecsenyékhez kitűnő köret, de lehet önálló étel is belőle, ha a tetejét fűszeres tejföllel meglocsoljuk, és reszelt sajttal behintjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (fűszeres tejföl nélkül): 343 kcal, fehérje: 10,0 gramm, zsír: 0,8 gramm, szénhidrát: 73,6 gramm, rost: 10,0 gramm, koleszterin: 0 milligramm