

Frites de patates douces

Plat



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 216 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 2.0 u Patate douce

Préparation des frites de patates douces

Epluchez les patates douces,
Coupez les dans la longueur puis coupez ces disques en frites.

Cuisson

Passez les frites de patates douces dans la friteuse à 190°C pendant 5 min, le temps qu'elles dorent.

Présentation

A proposer avec une grillade