

Irlandzkie purée colcannon

Tradycyjne irlandzkie purée z ziemniaków i kapusty to wspaniały dodatek do gulaszu, zapiekanki lub smażonego mięsa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 mączyste ziemniaki (350 g)
1/3 szklanki mleka
2 łyżki masła, posiekanego
75 g kapusty włoskiej, poszatkwanej
2 cebulki dymki, posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać ziemniaki i pokroić na kawałki wielkości 4 cm. Wrzucić do dużego garnka z zimną wodą i zagotować pod przykryciem. Odkryć i gotować 12–15 minut, aż będą miękkie, ale jeszcze nie zaczną się rozpadać. Odcedzić, a następnie niezbyt dokładnie utłuc w garnku.

2) Dodać mleko i połowę masła, po czym rozgnieść ziemniaki drewnianą łyżką (powinny mieć puszystą konsystencję). Odstawić w ciepłe miejsce.

3) Rozpuścić resztę masła na małej nieprzywierającej patelni na dość dużym ogniu. Wrzucić kapustę i dymkę. Smażyć 1–2 minuty, mieszając, aż kapusta zmięknie.

4) Połączyć kapustę z ziemniakami, doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 290 kcal, 6 g białka, 17 g tłuszczów (11 g tłuszczów nasyconych), 26 g węglowodanów (4 g cukrów), 4 g błonnika, 167 mg sodu