

Kremowe purée ziemniaczane

Ziemniaczane purée to ważny element każdego, świątecznego stołu. Przedstawiamy łatwy i szybki przepis na ziemniaki w nowej odsłonie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1,3 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych
110 g chudego serka śmietankowego
1/2 szklanki chudej kwaśnej śmietany
1/2 szklanki beztłuszczowego mleka
3/4 łyżeczki soli
po 1/4 łyżeczki pieprzu i suszonego czosnku
1 łyżka szczypiorku, posiekanego
szczypta słodkiej papryki w proszku, do posypania (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać ziemniaki wodą w rondlu, ugotować, a następnie odlać,

odparować i rozgnieść.

2) Dodać sześć następujących składników. Starannie utrzeć. Można posypać szczypiorkiem i papryką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 140 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 6 mg cholesterolu, 322 mg sodu, 26 g węglowodanów, 2 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock