Purée z brokułów i ziemniaków

Purée ziemniaczane nabierze koloru i wartości odżywczych, kiedy zmieszamy je z bogatymi w fitosubstancje i witaminy brokułami. Dodana do niego cebula dymka wzbogaci potrawę w witaminę C i kwas foliowy. Porcja dla sześciu osób zawiera zaledwie 2 łyżki tłuszczu, bowiem do ziemniaków dodamy niewielką ilość masła oraz wodę, w której gotowały się warzywa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

450 g brokułów grubo posiekanych
225 g ziemniaków obranych i pokrojonych w kostkę
4 cebule dymki grubo posiekane
3 szklanki wody
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
2 łyżki masła
1/4 szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym rondlu doprowadzić do wrzenia 3 szklanki wody i gotować w niej 15 minut brokuły, ziemniaki i cebulę dymkę, aż będą bardzo miękkie. Odcedzić, zachowując 1/2 szklanki wywaru z gotowania.

2) Zmiksować warzywa z zachowanym wywarem na gładką masę. Dodać sól, pieprz, masło i sok z cytryny. Wymieszać. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 92 kcal, 3 g białka, 13 g węglowodanów, 4 g tłuszczów, 2 g NNKT, 10 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 508 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock