

Puszyste purée z ziemniaków

Żeby skrócić czas gotowania, można ugotować ziemniaki w kuchence mikrofalowej nastawionej na dużą moc.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g ziemniaków

2 łyżki masła

80–125 ml mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku. Przełać ją do rondla, posolić, przykryć i ponownie doprowadzić do wrzenia.

2) Obrać ziemniaki i pokroić je w kostkę o boku 2 cm. Przełożyć je ostrożnie do rondla i gotować bez przykrycia 10–12 minut, aż staną się miękkie, lecz nie będą się rozpadały. Odcedzić i ugnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków.

3) W czasie, gdy ziemniaki się gotują, podgrzać mleko w rondelku na małym ogniu.

4) Pokroić masło w kostkę i dodać do ziemniaków wraz z większością mleka. Ubijać drewnianą łyżką, aż ziemniaki będą puszyste. Spróbować i doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. W razie potrzeby dodać resztę mleka. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 213 kcal, 5 g białka, 9 g tłuszczów (6 g NKT), 26 g węglowodanów (2 g cukrów), 3 g błonnika, 87 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock