

Υπέροχη γεύση! Πατάτες γεμιστές στο γκριλ!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα παιδιά σας τρελαίνονται για τις πατάτες αλλά έχετε βαρεθεί να τις φτιάχνετε συνέχεια τηγανητές ή του φούρνου; Η σύμβουλος διατροφής Μελίνα Σελάλμα, προτείνει να φτιάξετε νόστιμες πατάτες γεμιστές στο γκριλ.

Υλικά

4 πατάτες μετρίου μεγέθους βρασμένες σε αλατόνερο

240 γρ. τυρί κίτρινο κατά προτίμηση γραβιέρα Κρήτης και γκούντα

100 γρ. σπανάκι βρασμένο

100 γρ. μανιτάρια ψημένα

100 γρ. μπρόκολο βρασμένο

4 κολοκυθάκια βρασμένα

250 γρ. γάλα ζεστό

αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Κόψτε τις πατάτες στη μέση και αδειάστε προσεχτικά το εσωτερικό τους, χωρίς να “σπάσετε” το εξωτερικό περίβλημά τους. Βάλτε το περιεχόμενο τους μαζί με τα λαχανικά και λιώστε με το εργαλείο του πουρέ. Προσθέστε το γάλα και ανακατέψτε καλά μέχρι το μείγμα να γίνει λείος πολύχρωμος πουρές. Βάλτε αλάτι και πιπέρι. Με τη γέμιση καλύψτε γεμίζοντας τις άδειες πατάτες. Πασπαλίστε το τριμμένο τυρί πάνω από την κάθε πατάτα και ψήστε για 15 λεπτά στο γκριλ.

Πηγή: boro.gr