29 Σεπτεμβρίου 2014

Σπιτικός πουρές πατάτας με λαχανικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φτιάξτε το δικό σας πουρέ, χωρίς συντηρητικά, με αγνά υλικά.

Υλικά

7-8 πατάτες
2 καρότα
1 μελιτζάνα
2 μέτρια κολοκύθια
4 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη
3 φλιτζάνια γάλα χαμηλών λιπαρών
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Ψήνουμε τη μελιτζάνα στο φούρνο για 15 λεπτά. Αφαιρούμε το φλούδι και το εσωτερικό το βάζουμε σε ένα μπολ. Βράζουμε τις πατάτες, τα καρότα και τα κολοκύθια σε άφθονο νερό. Τα μεταφέρουμε στο μπολ με τη μελιτζάνα και στη συνέχεια τα πολτοποιούμε όλα με τη ράβδο του μπλέντερ. Προσθέτουμε το γάλα ζεσταμένο, τη μαργαρίνη, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Αν ο πουρές μας είναι πηχτός, μπορούμε να προσθέσουμε επιπλέον γάλα. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε αμέσως.

Πηγή: neadiatrofis.gr