



Puree ziemniaczane

★★★★★ (10)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 100.13 kcal 5.01%	🥩 Białko 1.91 g 3.82%	🍞 Węglowod. 16.98 g 6.29%	🍷 Tłuszcze 3.27 g 4.67%	🌾 Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 5.01 %
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śmietana 12% tłuszczu - 9g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki umyj, obierz i wrzuc do wrzątku. Gotuj do miękkości. Odlej wodę i odparuj chwilę na ogniu.

KROK 2: Ziemniaki rozgnieć za pomocą tłuczka lub widelca, dodaj masło i śmietanę. Ubijaj na gładką, puszystą masę. Dla wzmocnienia smaku posyp świeżym, siekanym koperkiem.

*Podawaj do dań mięsnych i surówek.

Smacznego!

