fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Purée z warzyw korzeniowych bez cukru - przepis

Brukiew, seler i marchew rozgniatamy razem. Ziarnista musztarda pozostaje widoczna w purée.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 8 porcji

Składniki

Purée

- 2 kg warzyw w małych kawałkach: 1 brukiew, 1 seler korzeniowy, 6 marchewek
- 50 g masła
- 3 łyżki oliwy extra virgin
- 2 łyżki musztardy ziarnistej bez dodatku cukru
- sól i przyprawy do smaku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Włóż warzywa do dużego garnka osolonej wody. Zagotuj; gotuj 15 minut, aż będą miękkie.
2. Dobrze odsącz. Rozgnieć, dodając masło, oliwę i musztardę. Obficie dopraw.
3. Mieszaj, aż masło się roztopi. Podawaj bardzo gorące.

Uwagi

Uwaga: Można przygotować dzień wcześniej. Odgrzej w garnku z odrobiną dodatkowego masła albo w mikrofalówce.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/root-vegetable-and-mustard-mash/