



Purea di patate al prezzemolo

Valori Nutrizionali:

Grassi: 5,6 gr
Proteine: 2,5 gr

Calorie: 128 Kcal
Fenilalanina 120 mg

EQUIVALENTI: 6 di Verdura



Preparazione: 10 min.
Cottura: 60 min.

Gli ingredienti

- Patata gr 100
- Prezzemolo gr 10
- Margarina gr 5
- Acqua q.b.
- Sale q.b.

Attrezzature:

- Schiacciapatate

... I consigli dello chef...

- La purea è un piatto sempre gradito a grandi e piccini. Per una presentazione importante, ponetela in una tasca di tela da pasticciere munita di bocchetta a foro largo e stellare, fatela scendere a formare grossi nidi tutt'attorno al bordo del piatto.



...passo a passo...



Sbucciate le patate e fatele lessare in abbondante acqua salata per 50 minuti circa.



Passatele allo schiacciapatate e mettete il passato in una casseruola antiaderente con la margarina.

Salate e fate cuocere a fuoco dolce, mescolando vigorosamente con un cucchiaio di legno o con una frusta, per 5 minuti, incorporandovi man mano dell'acqua sino ad ottenere la cremosità desiderata.



Aggiungete alla purea così ottenuta il prezzemolo tritato, rimescolate accuratamente e servite.