



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PATATES PÜRESİ

6-7 patates
1 kaşık yağ
1 bardak süt
Tuz

Patatesler yıkanıp haşlanır. Sıcakken soyulup püre makinesinden geçirilir veya rendelenir. Yağ, süt ve tuz konup ateşte yağ eriyinceye kadar karıştırılır.

Not: Et yemeklerinin yanına garnitür ve perhiz yemeği olarak kullanılabilir. Patates püresi en kolay sindirilen bir yemektir. Midede kalma süresi 5- 6 dakikadır. Soyulmadan haşlanan patates, içindeki C vitamininin %94'ünü muhafaza eder. Patates bağırsakları, böbrekleri ve kanı temizler. Kanın asitliğini giderir. Şişmanlar ve şeker hastaları için iyi bir gıdadır.

[ML® Patates Püresi için tıklayın](#)