



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATES PÜRESİ

5 adet orta boy patates için 1 su bardağı yağsız süt yeterlidir. Sütünüzün taze tam yağlı olmasına özellikle dikkat etmenizi öneririz. Sütü ekleyip patatesleri ezmeye devam edin. Süt yerine 1 tatlı kaşığı krema da ekleyebilirsiniz. Sütlü patates püresi daha hafif bir tada sahip olsa da 'kalori umurumda değil' dersiniz krema patates püresi için de çok uygun. Ayrıca ekleyeceğiniz sütün veya kremanın oda sıcaklığında olmasına dikkat edin.

Sıra geldi tereyağına! 450 gram patatese 200 gram tereyağı, yaklaşık yarısı kadar eklemeniz gerekiyor. Bu oranı kullanacağınız patates miktarına göre ayarlayabilirsiniz. Özellikle patatesler biraz sıcakken tereyağı eklemenizi öneririz. Bu, tanımlamayı kolaylaştıracaktır. Ardından tuz ekleyin, isterseniz taze çekilmiş karabiber ekleyip biraz daha ezebilirsiniz.

