**Purée z batatów**

**na trzy sposoby**



**Purée z batatów z miodem**

**Składniki na 4 porcje:**

1 g batatów

Sól

50 ml bulionu warzywnego

75 ml mleka

25 g masła

6 łyżek miodu

**1.** Bataty obrać i umyć, pokroić na kawałki. Gotować pod przykryciem, w słonej wodzie przez 15-20 minut, aż będą miękkie. W międzyczasie, podgrzać bulion, mleko i masło.

**2.** Odcedzić ziemniaki i rozgnieść je drobno. W tym samym czasie, wlać do nich mleko z tłuszczem. Doprawić solą i wmieszać miód.

**Czas przygotowania:** ok. 35 minut

**Wartość odżywcza na porcję:**

Wartość energetyczna: 383 kcal / 1600 kJ

Białko: 4,84 g

Tłuszcze: 7,37 g

Węglowodany: 72,4 g

**Purée z batatów z tymiankiem**

**Składniki na 4 porcje:**

1 g batatów

Sól

1 pęczek tymianku

1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

50 ml bulionu warzywnego

75 ml mleka

25 g masła

Pieprz

Świeżo zmielona gałka muszkatołowa

**1.** Bataty obrać i umyć, pokroić na kawałki. Gotować pod przykryciem, w słonej wodzie przez 15-20 minut, aż będą miękkie.

**2.** W międzyczasie umyć tymianek, poczekać aż wyschnie, zerwać liście z łodygi. Rozgrzać oliwę w rondelku i podsmażyć połowę tymianku. Podgrzać bulion, mleko i masło.

**3.** Odcedzić ziemniaki i rozgnieść je drobno. W tym samym czasie, wlać do nich mleko z tłuszczem. Doprawić masę solą i gałką muszkatołową. Dodać smażony i świeży tymianek.

**Czas przygotowania:** ok. 35 minut

**Wartość odżywcza na porcję:**

Wartość energetyczna: 349 kcal / 1460 kJ

Białko: 4,8 g

Tłuszcze: 8,63 g

Węglowodany: 61,2 g

**Purée z batatów i marchwi ze słodko-kwaśnymi orzechami**

**Składniki na 4 porcje:**

300 g marchwi

700 g batatów

Sól

60 g orzechów włoskich

150 ml octu sherry

9 łyżek miodu

50 ml bulionu warzywnego

75 ml mleka

25 g masła

**1.** Bataty obrać i umyć, pokroić na kawałki. Gotować pod przykryciem, w słonej wodzie przez 15-20 minut, aż będą miękkie. W międzyczasie posiekać grubo orzechy i uprażyć je na patelni bez oleju.

**2.** Zredukować 6 łyżek miodu i ocet przez około 5-10 minut, aż do uzyskania lepkiego płynu. Dodać orzechy i odstawić. Podgrzać bulion, mleko i masło.

**3.** Marchew i bataty odcedzić. Rozgnieść je dokładnie, tym samym czasie, wlać do nich mleko z tłuszczem. Wyłożyć słodko-kwaśne orzechy nad puree z batatów i marchwi.

**Czas przygotowania:** ok. 35 minut

**Wartość odżywcza na porcję:**

Wartość energetyczna: 447 kcal / 1870 kJ

Białko: 6,69 g

Tłuszcze: 16,4 g

Węglowodany: 65,4 g