



## Πουρές πατάτας

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Σε ένα μικρό ταψάκι ρίχνουμε χοντρό αλάτι μέχρι να καλύψουμε τον πάτο.
- Προσθέτουμε τις πατάτες και τις τρυπάμε με ένα πιρούνι. Αυτό το κάνουμε για να φύγει η υγρασία από τις πατάτες.
- Ψήνουμε για 45 λεπτά με 1 ώρα στον φούρνο.
- Μόλις είναι έτοιμες, τις αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Κόβουμε τις πατάτες στη μέση και με ένα κουτάλι αφαιρούμε τη σάρκα τους.
- Τοποθετούμε τις πατάτες σε ένα εταμίν ή κόσκινο πάνω από μία λαδόκολλα (αν δεν έχουμε εταμίν μπορούμε να κάνουμε το ίδιο με το ειδικό εργαλείο για τον πουρέ).
- Πιέζουμε τις πατάτες στο εταμίν. Πρέπει να είναι ζεστές για να το κάνουμε αυτό.
- Ποτέ δεν βάζουμε τις πατάτες στο μούλτι γιατί δεν θα είναι αφράτες. Τις περνάμε από το εταμίν ή τις λιώνουμε με ένα πιρούνι.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε χαμηλή φωτιά και το αφήνουμε να ζεσταθεί καλά.
- Προσθέτουμε μέσα τις πατάτες και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε απαλά με μία σπάτουλα, δίνοντας στις πατάτες χρόνο να απορροφήσουν όλο το βούτυρο (ποτέ δεν προσθέτουμε γάλα ή κρέμα γάλακτος στον πουρέ).
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.
- Ανακατεύουμε και είμαστε έτοιμοι!
- Προσθέτουμε έναν κύβο από το βούτυρο και λίγο αλάτι και πιπέρι

### Συστατικά

- 1 κιλό πατάτες
- 75 γρ. βούτυρο
- αλάτι
- πιπέρι

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

233 Θερμίδες (kcal)	10.0 Λιπαρά (γρ.)	6.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	30.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	14%	33%	12%
1.6 Σάκχαρα (γρ.)	3.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	- Αλάτι (γρ.)
2%	7%	13%	-%