



Πουρές σελινόριζας

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αφαιρούμε περιμετρικά τη φλούδα από τη σελινόριζα. Κόβουμε σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε σε μια [κατσαρόλα](#).
- Προσθέτουμε τη γάλα, το νερό, αλάτι και το θυμάρι. Καλύπτουμε την κατσαρόλα με καπάκι και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 20-25 λεπτά.
- Αφαιρούμε το θυμάρι, σουρώνουμε και όσο είναι ακόμα καυτή τη μεταφέρουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια. Χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα και προσθέτουμε σε δόσεις το παγωμένο βούτυρο.
- Συνεχίζουμε να χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα για 3-4 λεπτά μέχρι να δέσει το μείγμα και να γίνει λείος πουρές.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το μέλι, τον χυμό από το λεμόνι και χτυπάμε 1-2 λεπτά για να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Συστατικά

- 1 κιλό σελινόριζα
- 400 γρ. γάλα
- 400 γρ. νερό
- 4-5 κλ. θυμάρι
- 150 γρ. βούτυρο, παγωμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 40 γρ. μέλι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

207 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.7 Υδατ/κες (γρ.)
10%	26%	55%	4%
7.5 Σάκχαρα (γρ.)	2.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.47 Αλάτι (γρ.)
8%	5%	6%	8%