



البطاطس الموسمية المهروسة

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 35 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة و20 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. تُمزج البطاطس والجزر في قدر كبير ويُملأ بالماء البارد. يُغلى المزيج ويُطهى لمدة 5 دقائق.
3. أضف الثوم وخفف الحرارة حتى تنضج البطاطس والجزر، حوالي 40 دقيقة.
4. صفي الخليط وأبق كوبًا من مرق الطهي واحتفظ به. اتركه جانِبًا في بولة صغيرة.
5. أعد البطاطس والجزر إلى القدر واهرسهما بهراسة البطاطس أو الشوكة.
6. يُضاف مرق الخضروات والزبدة إلى البطاطس المهروسة والجزر ويُخلط المزيج على نار متوسطة إلى منخفضة حتى يمتزج بالتساوي. أضف الملح حسب الرغبة.
7. إذا لزم الأمر، أضف سائل الطهي المحتفظ به حتى تصل البطاطس إلى السماكة المطلوبة.

الأدوات:

قدر كبير
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

هراسة بطاطس أو شوكة
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 6 حبّات بطاطس متوسطة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- جزرتان مقشّرتان ومبشورتان
- 3 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- نصف كوب من مرق الخضروات منخفض الصوديوم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح حسب الرغبة

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 130
إجمالي الدهون 1.5 جم
الصوديوم 70 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 27 جم
البروتين 2 جم