

A close-up photograph of several fresh orange carrots. The carrots are the central focus, showing their smooth, slightly textured skin and vibrant orange color. Some have their green leafy tops still attached, which are visible in the upper left corner. The lighting is soft, highlighting the natural curves and textures of the vegetables. A semi-transparent white banner is overlaid across the middle of the image, containing the Greek word for vegetables.

Λαχανικά

Πουρές πατάτας και καρότου με μπρόκολο και τυρί

Σε μια κατσαρόλα βάζετε τις πατάτες και τα καρότα, καλύπτετε με βραστό νερό και αφήνετε να βράσουν περίπου 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Βάζετε το μπρόκολο στον ατμομάγειρα και το βράζετε για 7-8 λεπτά. Εναλλακτικά, βράζετε τις πατάτες και τα καρότα στον ατμό για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και λίγο πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο προσθέτετε το μπρόκολο και βράζετε για 7 λεπτά ακόμη.

Στραγγίζετε τις πατάτες και τα καρότα, εάν είναι απαραίτητο, και τα πολτοποιείτε μαζί με το μπρόκολο, το γάλα, το βούτυρο και το τυρί.

Είναι καλύτερα να ξεφλουδίσετε τις πατάτες αμέσως πριν τις βράσετε, καθώς η παραμονή τους στο νερό προκαλεί απώλεια της βιταμίνης C.



6 ΛΕΠΤΑ



20 ΛΕΠΤΑ



4 ΜΕΡΙΔΕΣ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

300 γρ. πατάτες, καθαρισμένες
και κομμένες σε κομματάκια
1 μεγάλο καρότο (125 γρ.),
καθαρισμένο και κομμένο
σε φέτες
75 γρ. μπρόκολο, πλυμένο και
κομμένο σε φουντάκια
2 κ.σ.³ γάλα
15 γρ. ανάλατο βούτυρο
40 γρ. τυρί τσένταρ, τριμμένο



3. κ.σ.: κουταλιές
της σούπας.

Πουρές γλυκοπατάτας με σπανάκι και τυρί



5 ΛΕΠΤΑ



20 ΛΕΠΤΑ



3 ΜΕΡΙΔΕΣ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

1 μικρή γλυκοπατάτα (250 γρ.), καθαρισμένη και κομμένη σε κομμάτια
Ένα κομμάτι ανάλατο βούτυρο 50 γρ. φρέσκο σπανάκι, πλυμένο και χοντροκομμένο
2 κ.σ. τυρί κρέμα
25 γρ. τυρί τσένταρ, τριμμένο

Σε μια κατσαρόλα βάζετε τη γλυκοπατάτα και την καλύπτετε με κρύο νερό. Αφήνετε να πάρει βράση και σιγοβράζετε για 12 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσει. Στραγγίζετε και πολτοποιείτε.

Λιώνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε το σπανάκι και ανακατεύετε μέχρι να μαραθεί. Προσθέτετε τη γλυκοπατάτα, το τυρί κρέμα και το τσένταρ. Ανακατεύετε το μίγμα πάνω στη φωτιά μέχρι να γίνει λείο.

Η γλυκοπατάτα είναι πλούσια σε βιταμίνες C και E και βήτα-καροτίνη. Καλή ιδέα είναι κάποιες φορές να αντικαθιστάτε τις κανονικές πατάτες με γλυκοπατάτες.



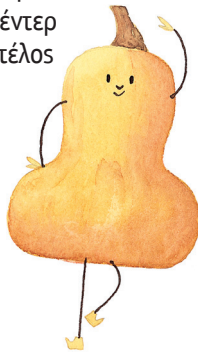



Πουρές από ξερά φασόλια, ντομάτα και κολοκύθα


Σε ένα τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι για 1 λεπτό. Προσθέτετε την κολοκύθα, τηγανίζετε για 5 λεπτά και κατόπιν προσθέτετε το σκόρδο και τηγανίζετε για άλλο 1 λεπτό. Προσθέτετε τα φασόλια και στη συνέχεια τις ντομάτες, τον ζωμό, τον πελτέ λιαστής ντομάτας και το θυμάρι. Αφήνετε να πάρουν βράση, σκεπάζετε το τηγάνι με το καπάκι και σιγοβράζετε για 15 λεπτά.

Προσθέτετε το σπανάκι και μαγειρεύετε για 1 ακόμη λεπτό μέχρι να μαραθεί.

Χτυπάτε τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν πουρές και τέλος προσθέτετε την παρμεζάνα.



 15 ΛΕΠΤΑ

 25 ΛΕΠΤΑ

 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

 ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

2 κ.γλ.⁴ ηλιέλαιο
½ μεγάλο κρεμμύδι (100 γρ.), καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
200 γρ. κολοκύθα, καθαρισμένη, ξεσοριασμένη και ψιλοκομμένη
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
100 γρ. ξερά φασόλια κονσέρβας, στραγγισμένα και ξεπλυμένα
200 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες κονσέρβας
200 ml ανάλατος ζωμός λαχανικών
15 γρ. πελτές λιαστής ντομάτας
1 κ.σ. ξερό θυμάρι
40 γρ. φύλλα από σπανάκι baby, πλυμένα
20 γρ. τυρί παρμεζάνα, τριμμένη

4. κ.γλ.: κουταλάκι του γλυκού.