**Purè di patate dolci**

**in tre varianti \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Purè di patate dolci al miele**

**Ingredienti per 4 persone:**

1 kg di patate dolci

Sale q.b.

50 ml di brodo vegetale istantaneo

75 ml di latte

25 gr di burro

6 cucchiai di miele

**1.** Lavate le patate dolci, sbucciatele e tagliatele a pezzi irregolari. Lessatele in acqua salata con il coperchio per 15-20 minuti. Scaldate il brodo vegetale, il latte e il burro.

**2.** Scolate le patate dolci, passatele con uno schiacciapatate a fori piccoli e versatevi

il brodo a base di latte e burro. Insaporite con sale e pepe. Incorporate delicatamente il miele nel purè.

**Tempo di preparazione:** circa 35 minuti

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 383 kcal / 1600 kJ

Proteine: 4,84 gr

Grassi: 7,37 gr

Carboidrati: 72,4 gr

**Purè di patate dolci al timo**

**Ingredienti per 4 persone:**

1 kg di patate dolci

Sale q.b.

1 mazzetto di timo

1 cucchiaino di olio d'oliva

50 ml di brodo vegetale istantaneo

75 ml di latte

25 gr di burro

Pepe q.b.

Noce moscata appena macinata

**1.** Lavate le patate dolci, sbucciatele e tagliatele a pezzi irregolari. Lessatele in acqua salata con il coperchio per 15-20 minuti.

**2.** Nel frattempo lavate il timo, scuotetelo fino ad asciugarlo e staccate le foglioline dal gambo. Scaldate l’olio d’oliva in un pentolino e rosolate la metà del timo. Scaldate il brodo vegetale, il latte e il burro.

**3.** Scolate le patate dolci, passatele con uno schiacciapatate a fori piccoli e versatevi il brodo a base di latte e burro. Insaporite con sale, pepe e noce moscata. Incorporate delicatamente il timo fresco rosolato.

**Tempo di preparazione:** circa 35 minuti

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 349 kcal / 1460 kJ

Proteine: 4,8 gr

Grassi: 8,63 gr

Carboidrati: 61,2 gr

**Purè di patate dolci e carote con noci in agrodolce**

**Ingredienti per 4 persone:**

300 gr di carote

700 gr di patate dolci

Sale q.b.

60 gr di noci

150 ml di aceto di Sherry

9 cucchiai di miele

50 ml di brodo vegetale istantaneo

75 ml di latte

25 gr di burro

**1.** Pelate le carote e le patate dolci, lavatele e tagliatele a pezzi irregolari. Lessatele in acqua salata con il coperchio per 15-20 minuti.

**2.** Nel frattempo tritate grossolanamente le noci e tostatele senza aggiunta di grassi. Cuocete 6 cucchiai di miele e aceto per 5-10 minuti facendo addensare. Aggiungete le noci e mettete da parte.

**3.** Scaldate il brodo vegetale, il latte e il burro. Scolate le carote e le patate. Passatele con uno schiacciapatate a fori piccoli e aggiungete il brodo a base di latte e burro. Versate le noci in agrodolce sul purè di patate e carote.

**Tempo di preparazione:** circa 35 minuti

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 447 kcal / 1870 kJ

Grassi: 16,4 gr

Carboidrati: 65,4 gr

Proteine: 6,69 gr