

# Grönsakspuréer

## Morotspuré (3-4 dl):

3 morötter  
2 potatisar  
Kokvatten  
1-2 msk matfett

## Palsternackspuré (3-4 dl):

3 palsternackor  
2 potatisar  
Kokvatten  
1-2 msk matfett

## Majspuré (3-4 dl)

200 g majskorn (djupfrysta)  
2-3 potatisar  
Kokvatten  
1-2 msk matfett

## Rotfruktspuré (3-4 dl)

2 morötter  
2 palsternackor  
1 potatis  
Kokvatten  
1-2 msk matfett

## Broccolipuré (3-4 dl)

200 g broccoli (färsk el djupfrost)  
1-2 potatisar  
Kokvatten  
1-2 msk matfett

## Ärtpuré (3-4 dl)

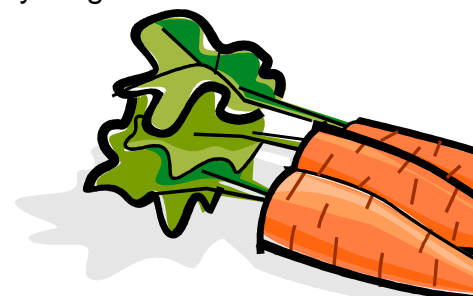
200 g gröna ärtor (djupfrysta)  
1-2 potatisar  
Kokvatten  
1-2 msk matfett

## Blomkålspuré (3-4 dl)

200 g blomkål (färsk eller djupfrost)  
1-2 potatisar  
Kokvatten  
1-2 msk matfett

## Blandpuré

Blandade valfria färska eller frysta grönsaker  
Ev. potatis  
Kokvatten  
Matfett



## Gör så här:

Skölj och skala grönsakerna. Skär grönsakerna i jämnstora delar. Koka upp vatten utan salt. Använd så mycket vatten att det precis täcker grönsakerna. Lägg i grönsakerna i det kokande vattnet och koka dem mjuka. Mixa grönsakerna med stavmixer eller matberedare tillsammans med lite av kokvatten. Tillsätt matfett med minst 80 % fetthalt, t ex flytande margarin eller olja (lämplig mängd fett är ca 1 tsk per portion). Mixa till slät konsistens. Majs- och ärtpurén kan behöva silas genom en finmaskig sil alternativt pressa genom t ex en vitlökspress för att få bort alla skaldelar och bli helt slät. De första puréerna ska vara lösa. Frys in de färdiga puréerna i exempelvis istärningslåda, muffinsformar eller klicka ut på ett bakplåtspapper. När det frusit kan de små portionerna läggas över i fryspåsar eller i matlådor. Matfettet kan även tillsättas vid servering.