

Purè di patate e rapa rossa

Una ricetta sana e super colorata per un purè di patate alternativo.



In quanti modi si gustano le **patate**? Si possono preparare al vapore, abbrustolite al forno oppure usarle come ingrediente principale di un **buon purè**. Questo che ti proponiamo vede le patate abbinate alle **rape rosse** per un **risultato saporito e super colorato!**

Usa questa ricetta per il **25% di carboidrati** e accompagnala al 50% di verdure e il 25% di proteine per un **piatto unico** perfetto.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 25 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

40 g di rapa rossa

40 g di patate Passo dopo Passo Despar

10 g di burro da centrifuga

Noce moscata Despar q.b.

Un pizzico di pepe nero Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Lava la rapa e la patata, pelale e tagliale a cubetti. Cuoci a vapore per 15 minuti.
2. Schiaccia la patata e la rapa, aggiungi il sale, il pepe, il burro e la noce moscata grattugiata.
3. Amalgama bene e servi.