Kto powiedział, że tylko ziemniaki nadają się na puree? Jest tyle innych warzyw, które doskonale sprawdzają się w tym daniu! Seler jest przykładem jednego z nich. W Polsce niedoceniany, głównie traktowany jako składnik włoszczyzny. Szkoda, bo można wykorzystać go w różny sposób. Między innymi do sałatek, nie tylko w tartej postaci ale także właśnie w formie puree. Seler warto jeść również ze względu na jego właściwości odżywcze. Dostarcza organizmowi potasu, cynku, wapnia, żelaza, fosforu i magnezu, a także witaminy C.

Wszystkich, którym jego charakterystyczny smak nie do końca odpowiada zapewniam, że w tym przepisie jest on niezwykle delikatny i przyjemny.



fot. Kasia Łukasiewicz

Składniki dla 3 osób:

- 2 średnie bulwy selera
- 2/3 spore ziemniaki
- 1-2 łyżki masła
- Pół szklanki mleka lub śmietany
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól
- Biały pieprz
- Gałka muszkatołowa

Obrane selery i ziemniaki kroimy w grubą kostkę, a następnie gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Odcedzamy oraz miksujemy na gładką masę. Dodajemy podgrzane masło, mleko, przyprawy oraz sok z cytryny. Mieszamy i podajemy na ciepło.

Smacznego! :)

Kasia Łukasiewicz



fot. Kasia Łukasiewicz