



Hozzávalók

8 közepes burgonya (1 kg), só, 1 nagy csokor petrezselyem, 4 dkg vaj vagy sütőmargarin (3 evőkanál olaj is lehet)

1. A burgonyát kefével dörzsölgetve alaposan megmossuk, majd héjában, enyhén sózott vízben megfőzzük, leszűrjük. Kissé hűlni hagyjuk, meghámozzuk, kockákra vágjuk. Közben a petrezselymet megmossuk, levélkéit a szárról lecsipkedjük, finomra aprítjuk.
2. A vajat egy lábasban fölolvasszuk, a petrezselymet 1-2 perc alatt megfuttatjuk benne, a burgonyát hozzáadjuk. Óvatosan - nehogy összetörjük - átkeverjük, végül ha kell megsózzuk, esetleg őrölt borssal fűszerezzük.

Jó tanács

- Ha lehet, egyforma nagyságú burgonyából készítsük, hogy egyszerre puhuljon meg.
- Az eredeti recept szerint a hámozott, kockákra vágott burgonyát kell megfőzni, leszűrni, végül a vajon átforgatni, csak hogy így a főzővízzel sok értékes vitamin is kárba vész. A burgonyát ezért inkább héjában főzzük.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 261 kcal • fehérje: 5,8 gramm • zsír: 8,0 gramm • szénhidrát: 41,4 gramm • rost: 4,8 gramm • koleszterin: 23 milligramm