



Kartoffelmos med hvide bønner

4 personer

Ingredienser

- 650 g kartoffel
- 240 g hvide bønner (1 dåse)
- 2 dl grøntsagsbouillon, tilberedt (1 dl vand + 1/2 bouillontern)
- 1/2 tsk salt
- 1 g peber, hvid

Fremgangsmåde

1. Kog kartoflerne helt møre i vand
2. Hæld vandet fra, men behold 2 dl til at lave bouillon
3. Tilsæt 1/2 bouillontern i de 2 dl vand

Grov kartoffelmos:

1. Hæld kartofler og bønner i en skål. Pisk med håndmixer og tilsæt bouillon lidt efter lidt til en passende konsistens
2. Smag til med salt, peber og evt. krydderurter

Fin kartoffelmos:

1. Blend bønner og bouillon sammen til en jævn masse i blender, foodprocessor eller med stavblender.
2. Hæld kartofler og bønneblanding i en skål og pisk til kartoffelmosen er jævn.
3. Smag til med salt, peber og evt. krydderurter

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (274 g)
Energi	81 kcal/ 340 Kj	220 kcal/ 924 kj
Protein	3 g	9 g
Kulhydrat	14 g	39 g
Fedt	0,5 g	1 g