



HERFSTPUREES



Ingrediënten:

voor de pastinaakpuree (voor 4 porties):

- 800 g aardappelen
- 800 g pastinaak
- peper, zout en nootmuskaat
- 100 ml vetarme bouillon
- eetlepel gezonde smeerboter

voor de pompoenpuree (voor 4 porties):

- 800 g aardappelen
- 800 g pompoen (in blokjes gesneden)
- zout en pumpkin spice
- 100 ml vetarme bouillon
- eetlepel gezonde smeerboter

voor de zoete aardappel-peterseliewortelpuree (voor 4 porties):

- 800 g zoete aardappelen
- 800 g peterseliewortel
- peper, zout en nootmuskaat
- 100 ml vetarme bouillon



- eetlepel gezonde smeerboter

voor de spruitjespuree (voor 4 porties):

- 800 g aardappelen
- 600 g spruiten
- peper, zout en nootmuskaat
- 100 ml vetarme bouillon
- eetlepel gezonde smeerboter

voor de rode bietpuree (voor 4 porties):

- 800 g aardappelen
- 100 g rode biet
- peper, zout en nootmuskaat
- 100 ml vetarme bouillon
- eetlepel gezonde smeerboter

Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen, snij ze in groffe stukken en kook ze gaar (of stomen; dit kan ook in de microgolf gedurende 15 min; zo behoud je meer vitaminen en ook smaak!).
- Kook of stoom eveneens de gewassen en versneden groenten gaar. (gebruik altijd evenveel groenten als aardappelen, zo heb je een gezonde groentepuree rijk aan groenten en relatief arm aan calorieën; bij de rode biet heb ik veel minder biet dan aardappelen gebruikt omdat de smaak anders veel te sterk is)
- Pureer de gekookte aardappelen met de gekookte groenten samen met wat bouillon en een eetlepel gezonde smeerboter.
- Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.