PURÉ DE PATATAS CON ESPINACAS

2 raciones **45 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
172 kcal	6 g
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	24 g
Fibra	**Sal**
8 g	1 g

Ingredientes

- 300 g de patatas
- 300 g de espinacas
- 200 g de leche desnatada
- 20 g de mantequilla
- Nuez moscada
- Agua
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava las espinacas y córtalas en trozos grandes.
2. Hiérvelas 5 minutos, escurre muy bien y reserva.
3. En el mismo agua, cuece las patatas peladas hasta que estén tiernas; escurre y aplasta con tenedor.
4. Calienta en sartén la mantequilla sin que hierva.
5. Añade las patatas y cocina unos 10 minutos, moviendo a menudo.
6. Incorpora las espinacas y mezcla bien.
7. Vierte la leche poco a poco sin dejar de mover hasta lograr la textura deseada.
8. Rectifica de sal, añade la nuez moscada y deja reposar 5 minutos.

THERMOMIX

1. Coloca la mariposa; pon en el vaso las patatas en trozos, sal y el agua; tapa sin cubilete. **20 min / 100 ºC / vel 1**
2. Mientras, cuece las espinacas 5 minutos en agua hirviendo, escurre muy bien y reserva.
3. Comprueba que la patata está tierna; si no, cocina 5 min más a la misma temperatura y velocidad. **5 min / 100 ºC / vel 1**
4. Vacía el vaso y escurre las patatas.
5. Vuelve a añadir las patatas al vaso.
6. Añade la mantequilla y la leche; coloca el cubilete y tritura. **30 seg / vel 3**

7 Baja la mezcla con la espátula, añade las espinacas y mezcla. **10 seg / vel 4**

8 Rectifica de sal y, si quedan grumos, baja el puré y tritura unos segundos más. **5–10 seg / vel 4–5**

Consejos

- Escurre muy bien las espinacas tras hervirlas: así el puré no queda aguado y la textura es más cremosa.
- Añade la leche poco a poco y remueve sin parar hasta dar con el punto que te guste (más denso o más suave).
- Nuez moscada con mano ligera: aporta aroma y redondea el sabor, pero es fácil que domine si te pasas.
- Si lo vas a usar como guarnición, deja reposar 5 minutos antes de servir para que se asiente y coja cuerpo.
- Para una versión más “fina”, tritura unos segundos extra en Thermomix si notas algún grumo.