

# PURÉ DE PATATAS CON ESPINACAS

2 raciones

45 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**172 kcal**

**Grasas**

**6 g**

**Fibra**

**8 g**

**Proteínas**

**6 g**

**Carbohidratos**

**24 g**

**Sal**

**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 °C / 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 °C / 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.