



## Πουρές



### Υλικά:

- 1.5 κιλό πατάτες (καθαρισμένες)
- 120γρ βιολογικό άσσομο λάδι καρύδας ή αιγοπρόβειο βούτυρο grass-fed
- αλάτι, πιπέρι
- 50γρ διατροφική μαγιά προαιρετικά, αν θέλετε να έχει γεύση τυριού
- ελαιόλαδο για το σερβίρισμα



### Εκτέλεση:

1. Καθαρίζετε και κόβετε σε μικρά κομμάτια τις πατάτες για να βράσουν πιο γρήγορα. Τις βράζετε για 20 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσουν τελείως (δοκιμάζετε με ένα πιρούνι).
2. Στραγγίζετε το νερό από την κατσαρόλα. Πατάτε τις πατάτες με το ειδικό εργαλείο για τον πουρέ, προσθέτετε το λάδι καρύδας ή το βούτυρο, το αλατοπίπερο και ανακατεύετε καλά.
3. Αν θέλετε προσθέτετε τη διατροφική μαγιά στο τέλος και ανακατεύετε πάλι για να ομοιογενοποιηθεί ο πουρές σας.
4. Σερβίρετε με λίγο ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης και επιπλέον πιπεράκι αν θέλετε!

