

ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 140 gr Ψαρονέφρι ψητό
- 300 gr Πουρέ
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Μελιτζάνα ψητή
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 250 gr Νεκταρίνια

Υλικά για τον Πουρέ:

600 gr πατάτες βρασμένες
200 gr πλήρες γάλα
25 gr μαργαρίνη
Ποσότητα φαγητού 825gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 858 kcal
Λίπος: 25,0 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 50,7 gr (23%)
Υδατάνθρακες: 114,9 gr (52%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πολτοποιείτε λίγο σκόρδο, χαράζετε το ψαρονέφρι σε κάποια σημεία και μέσα βάζετε το σκόρδο, λίγο δενδρολίβανο και πιπέρι. Δεν το αλατίζετε για να μη γίνει το κρέας σκληρό.
2. Τυλίγετε το ψαρονέφρι σε λαδόκολλα και το ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο.
3. Βράζετε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζετε και λιώνετε με πιρούνι.
4. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το γάλα με τη μαργαρίνη. Στη συνέχεια το ρίχνετε σιγά σιγά στις λιωμένες πατάτες ενώ συγχρόνως ανακατεύετε.
5. Στο τέλος ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.