

## ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Ψαρονέφρι ψητό
- 200 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 μαγειρεμένου φαγητού 825gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 731 kcal  
Λίπος: 20,5 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 43,9 gr (22%)  
Υδατάνθρακες: 99,4 gr (53%)

### 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.