

Πουρές Λαχανικών

Της πατάτας τρώμε τον υπόγειο βλαστό (κόνδυλος)της, που βρίσκεται μέσα στο χώμα. Την παίρνουμε από ένα χαμηλό φυτό, την πατατιά, που πρέπει να σπέρνεται κάθε χρόνο. Πατρίδα της πατάτας είναι η Νότια Αμερική, αφού την ανακάλυψαν πρώτοι οι Ινδιάνοι εκεί. Στην Ελλάδα και στην Κύπρο πρωτόρθε το 1833. Τη λένε "το ψωμί των φτωχών". Υπάρχουν διαφορετικά είδη πατάτας.

Την πατάτα την τρώμε μόνο μαγειρεμένη. Μπορούμε να την μαγειρέψουμε με διάφορους τρόπους. Ο πιο υγιεινός τρόπος είναι να τη βράσουμε μέχρι απλώς να ψηθεί και όχι να λιώσει. Αν την αναμίξουμε με άλλα φρέσκα λαχανικά κάνουμε πολύ ωραίες σαλάτες, που μπορούν να φαγωθούν και ως γεύμα από μόνες τους.

Υλικά

- 1 πατάτα
- 2 φύλλα μαρούλι
- 1 αγγουράκι
- 1 ντομάτα
- 1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο
- (αυγό ή τόνο ή ξιδάτο αγγουράκι ή κουτρούβι ή ζαμπόν κλπ)
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1/2 κουταλάκι αλάτι

Σκεύη

- κατσαρολάκι με πώμα
- σανιδάκι
- μαχαίρι
- τρυπητό
- κουτάλι σούπας
- λεκάνη

Σειρά Εργασίας

1. Πλύνε την πατάτα και βάλε την σε κατσαρολάκι με νερό. Άφησέ την στη φωτιά να βράσει μέχρι να ψηθεί.
2. Πλύνε και βάλε το αυγό(αν θα βάλεις αυγό) να βράσει με νερό. Άφησέ το 10 λεπτά από την ώρα που αρχίζει να κοχλάζει για να γίνει πηχτό. Βάλε το μετά σε κρύο νερό.

3. Πλύνε και στράγγισε τα υπόλοιπα λαχανικά.
4. Κόψε τα λαχανικά σε σανιδάκι και ρίξε τα σε μικρή λεκάνη.
5. Ξεφλούδισε την πατάτα και το αυγό και κόψε τα σε κύβους. Ρίξε τα κι αυτά στη λεκάνη.
6. Πρόσθεσε το λάδι, το λεμόνι και το αλάτι και ανακάτεψε με το κουτάλι προσεχτικά.