



reteta-video.ro

Piure de Cartofi Dulci si Ardei Iute

Cartoful dulce ar trebui sa faca parte din dieta noastra, tinand cont de continutul de fibre, zaharuri naturale, carbohidrati, proteine, vitamine, fier si calciu. Vitamina C si vitamina E, prezente in cartofii dulci sunt cunoscute pentru puterea de preventie a diferitelor tipuri de cancer. Vitaminele C si B6, betacarotenul si magneziul au efecte anti-inflamatoare. Consumul de cartofii dulci ajuta organismul sa raspunda la insulina si sa stabilizeze nivelul zaharului din sange. De asemenea, vitamina B6 continuta protejeaza impotriva afectiunilor cardiace asociate diabetului. Vitaminele B si C, potasiul, betacarotenul si calciul ajuta la calmarea disconfortului cauzat de ulcer, iar fibrele naturale ajuta digestia si previn constipatia si aciditatea gastrica. Cartofii dulci asigura 90% din necesarul zilnic de vitamina A si datorita tuturor acestor calitati sunt printre primele legume cu care se incepe diversificarea in meniul bebelusilor. Toamna sunt in deplinatatea calitatilor nutritive asa ca merita incercati, pentru gustul lor ce combina gustul [morcovului](#) si al [dovleacului](#) cu cel al [cartofului](#). Cea mai buna modalitate pentru a pregati cartofii dulci este sa ii coacem in coaja in cuptor, dar daca timpul nu ne permite putem sa-i curatam de coaja, sa-i taiem bucatele si sa-i fierbem. Asa ca nu ne mai ramane decat sa asezam langa friptura preferata un **piure aromat de cartofi dulci si ardei iute**, rapid si usor de pregatit, indiferent daca este pranz sau ora cinei!

INGREDIENTE PIURE DE CARTOFI DULCI CU ARDEI IUTE

1 Kg. de cartofi dulci, curatati si spalati
125 ml de smantana
o lingurita de pasta de ardei iute
25 gr. de unt
sare
apa

MOD DE PREPARARE PIURE DE CARTOFI DULCI CU ARDEI IUTE

PASUL 1

Taiem cartofii in cuburi.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o cratita in care punem apa.

PASUL 3

Adaugam sare si lasam apa sa fiarba.

PASUL 4

Cand apa clocoteste, punem cuburile de cartof dulce.

PASUL 5

Lasam totul sa fiarba, pana cand o furculita intra foarte usor in cartofi, apoi inchidem aragazul.

PASUL 6

Pregatim o strecuratoare si scurgem cartofii fierti.

PASUL 7

Rasturnam cartofii in oala in care i-am fiert, pentru ca aceasta a pastrat caldura.

PASUL 8

Pasam cu ajutorul mixerului vertical, pana cand obtinem o pasta omogena.

PASUL 9

Adaugam pasta de ardei iute si amestecam.

PASUL 10

Punem smantana si untul si continuam sa amestecam pana cand untul se topeste si smantana este incorporata.

PASUL 11

Condimentam cu sare.

PASUL 12

Amestecam si gustam.

PASUL 13

Servim cald, langa friptura preferata, sau simplu pentru cei vegetarieni.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru

Piure de Cartofi Dulci si Ardei Iute.

POFTA BUNA!