



## Kartoffelmos med hvide bønner

4 personer

### Ingredienser

650 g kartoffel  
240 g hvide bønner (1 dåse)  
2 dl grøntsagsbouillon, tilberedt (1 dl vand + 1/2 bouillontern)  
0,5 tsk salt  
1 g peber, hvid

### Fremgangsmåde

1. Kog kartoflerne helt møre i vand
2. Hæld vandet fra, men behold 2 dl til at lave bouillon
3. Tilsæt 1/2 bouillontern i de 2 dl vand

Grov kartoffelmos:

Hæld kartofler og bønner i en skål. Pisk med håndmixer og tilsæt bouillon lidt efter lidt til en passende konsistens

Smag til med salt, peber og evt. krydderurter

Fin kartoffelmos:

Blend bønner og bouillon sammen til en jævn masse i blender, foodprocessor eller med stavblender.

Hæld kartofler og bønneblending i en skål og pisk til kartoffelmosen er jævn.

Smag til med salt, peber og evt. krydderurter

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (274 g)
MAKRONÆRINGSSTOFFER		
Energi	81 kcal/340 Kj	220 kcal/924 kj
Protein	3 g (16 E%)	9 g
Kulhydrat, tilgængelig	14 g (72 E%)	39 g
Fedt	0,5 g (5 E%)	1 g