

Patate Duchessa Vegan

	COSTO 
DIFFICOLTÀ	 
DURATA	 1 h
COTTURA	 
STAGIONALITÀ	
ALLERGENI	 

La ricetta ha origine dalla tradizione culinaria francese, ciuffetti di purea di patate arricchite con altri ingredienti, saporite e sfiziose.

Sembrirebbe che siano state preparate in onore di una nobildonna da qui il loro nome.

Ingredienti

500 gr di patate, 50 gr di margarina, 90 gr di latte di soia, noce moscata, sale, pepe.

Preparazione

Pelare le patate e metterle a cuocere in acqua bollente, salata, scolarle e passarle nello schiacciapatate.

In una ciotola porre le patate, la margarina precedentemente sciolta, la noce moscata e il sale, mescolare per bene.

Un poco alla volta aggiungere il latte mescolando in modo da incorporarlo nell'impasto.

Foderare una teglia con la carta forno e mettere il composto dentro una sac a poche con il beccuccio stellato di 1 cm. Creare dei ciuffi ravvicinati sulla teglia. Infornare a 200° per 40/45 minuti.

Valori Nutrizionali della ricetta per porzione

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI	
VALORE ENERGETICO per porzione (Kj/Kcal)	879/206
GRASSI (gr)	8,95
di cui GRASSI SATURI (gr)	1,79
CARBOIDRATI (gr)	9,80
di cui ZUCCHERI (gr)	0,80
PROTEINE (gr)	9,36
COLESTEROLO (gr)	–
FIBRE (gr)	2,52
SALE (gr)	0,38