*Svensk Potatis presenterar nya favoritrecept med utvalda potatissorter i säsong varje månad.*

*Månadens recept i februari är hämtad från Svensk Potatis kokbok ”Het Potatis! Recept och inspiration för alla*”
*Bild och recept är fria för publicering.*

**Månadens recept februari: Smakrikt potatismos**

Receptmakare: Eleonor Schütt och Margareta Andersson
Bild: Björn Tesch

Detta är en perfekt potatisrätt för 5:2 dieten då den endast har 180 kalorier/portion. Det är ingen extra tillsats av matfett, mjölkens fett är tillräckligt för att få rätt konsistens. Prova med något av smakalternativen, eller varför inte alla på en gång?

**Smakrikt potatismos**

*****4 portioner*

1 kg potatis, välj din egen favoritsort
1½ - 2 dl mjölk, *mängd beroende på potatis*
1 - 1½ tsk salt
½ krm vitpeppar
 **Välj någon av följande smaker
Wasabikryddat mos**1 tsk Wasabi

**Potatis- och rotfruktsmos**
 ca 200 g byt ut 3 potatisar mot 1 morot
 och en bit selleri

**Gyllene mos**
2 msk mango chutney
2 krm tabasco
2 krm gurkmeja
1 krm salt

**Kryddigt mos**
1 dl gräslök, hackad
1 krm muskotnöt, malen
1 krm spiskummin

½ tsk chilipulver
1 dl 50 g) gröna oliver, hackade
2 krm salt

**Tillagning:**

1. Skala potatisen och lägg den i kokande vatten. Koka den mjuk under lock tills
 innertemperaturen är 96°.

2. Häll av kokvattnet. Mosa potatisen i kastrullen med elvisp, potatisstöt eller.
 pressa genom en purépress
3. Värm mjölken och späd under omrörning tills moset har fått lagom konsistens.
 Rör eller vispa moset luftigt med gaffel eller elvisp.

4. Krydda med något av alternativen och smaka av.

Näringsinnehåll per portion:
Energi 180 kcal/760 kJ Protein 4 g Fett 1 g Kolhydrater 36 g

*Kontaktperson:* *AnnaKarin Hamilton,* *annakarin@svenskpotatis.se* *0705 – 34 90 63*