



# Potetmos

Til 2 personer

Ingredienser :

- 4-6 (400 – 500 g)poteter
- 3 fedd hvitløk
- 1 dl melk
- 1 ss olje/smør
- ½ ts salt
- ½ ts pepper

Fremgangsmåte:

- Skrell og del opp potetene i terninger. Skrell og grovhakk hvitløken.
- Legg potetene og hvitløken i en gryte. Dekk med vann og kokes til de er møre, ca 15 min.
- Slå av vannet og mos potetene med en rotmoser eller gaffel, spe med melk og olje. Mosen skal være lett og luftig.
- Smak til med salt og pepper.
- Varm opp potetmosen før servering.

Næringsberegning per person:

233 kcal, 6g fett, 41g karbohydrater (0g sukker), 3.7g kostfiber, 6g protein, 1.6g salt