

# Пюре из сельдерея

30 минут 4 порции

## Вам понадобится:

- 2 корня сельдерея среднего размера очищенных и нарезанных
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 3 головки чеснока
- ½ стакана теплой воды
- Соль и перец по вкусу
- *По желанию:*
- Кинза или петрушка
- Натертый имбирь
- Йогурт без добавок или сметана
- Перец чили хлопьями



## Приготовление

1. Вскипятите воду и добавьте соль.
2. Добавьте корень сельдерея. Когда вода снова снова закипит, уменьшите огонь и готовьте до мягкости примерно 20 минут. Слейте воду и отложите сельдерей.
3. В той же кастрюле растопите масло, добавьте чеснок и готовьте примерно 30 секунд.
4. Верните в кастрюлю сельдерей, перемешайте и готовьте примерно 5 минут.
5. Уберите с огня и разомните толкушкой, вилкой или используйте блендер. По необходимости добавляйте воду.
6. Добавьте любые дополнительные ингредиенты.

Источник Good and Cheap by Leanne Brown

Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



## SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed