

PERUNAMUUSI

(4 annosta)

SYDÄNMERKKI-
RUOKAOHJE

Tarvitset

700 grammaa perunoita

6 desilitraa vettä

1 ruokalusikallista rasiamargariinia

½ teelusikallista suolaa

1 ½–2 ½ desilitraa rasvatonta maitoa



Raaka-aineet



peruna



vesi



rasiamargariini



suola



rasvaton maito

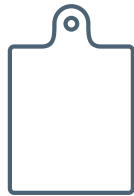
Työvälineet



kuorimaveitsi



leikkuuveitsi



leikkuulauta



desilitra (dl)



kattila



perunasurvin



ruokalusikka (rkl)



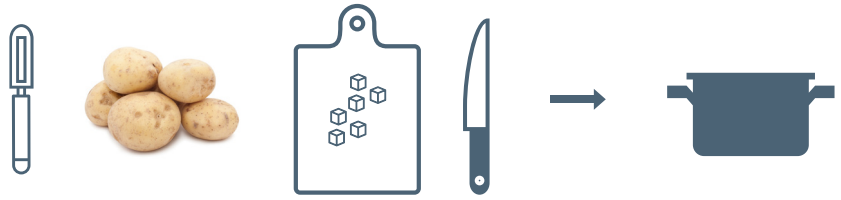
teelusikka (tl)



lusikka

Tee perunamuusi näin

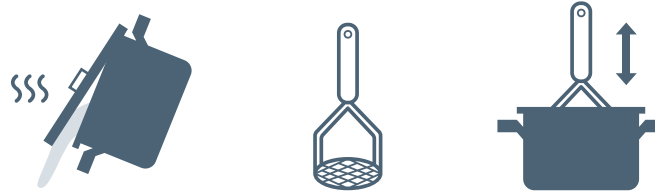
- 1 Kuori **700 grammaa perunoita** kuorimaveitsellä. Pilko perunat 2 sentin palasiksi. Kaada perunapalat kattilaan.



- 2 Mittaa **6 desilitraa vettä** kattilaan. Keitä **15–20 minuuttia** eli kunnes perunat ovat kypsiä.



- 3 Kaada keitinvesi pois. Soseuta perunat perunasurvimella.



- 4 Mittaa kattilaan **1 ruokalusikka margariinia**.



- 5 Mittaa kattilaan **½ teelusikkaa suolaa**.



- 6 Mittaa kattilaan **1 ½ desilitraa rasvatonta maitoa**. Sekoita lusikalla. Jos perunamuusi on liian paksua, lisää maitoa ½–1 desilitraa.



- 7 Tarjoa perunamuusi **kalapuikkojen** tai **lihapullien** sekä **salaatin** kanssa.



VINKKI!
SAAT LAKTOOSITTO-
MAN PERUNAMUUSIN,
KUN VALITSET MAIDON
JA MARGARIININ
LAKTOOSITTOMINA.