



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Bataty nadziewane komosą ryżową z sosem z awokado



Bataty nadziewane komosą ryżową z sosem z awokado

★★★★★(8)

80 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

497 kcal / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 138.36 kcal 6.92%	Białko 2.76 g 5.52%	Węglowod. 18.63 g 6.9%	Tłuszcze 6.27 g 8.96%	Błonnik 2.73 g 10.92%	GDA 6.92 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Bataty - 800g (4 sztuki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 135g (⅓ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Sok z limonki - 12g (4 łyżeczki)
- Cebula czerwona - 30g (⅓ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pomidory w puszcze - 200g (½ puszki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Awokado - 140g
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Sok z limonki - 12g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bataty dokładnie umyj. Następnie ostrym widelcem, ponakłówaj w nim dziury po to, by podczas pieczenia, para mogła swobodnie wydostawać się na zewnątrz.

KROK 2: Osuszone bataty przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 st. C i piecz przez około 60 minut lub do momentu, aż staną się miękkie i nieco zabrązowane.

KROK 3: W międzyczasie, w rondelku podpraż na średnim ogniu komosę ryżową przez około 5 minut . Dodaj wodę, szczyptę soli, pierzu, sok z limonki i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj przez ok. 15-20 minut lub do momentu, aż komosa wchłonie cały płyn. Zdejmij komosę z ognia, dodaj kmin rzymski i całość dokładnie wymieszaj. Odstaw do wystudzenia.

KROK 4: Przygotuj dressing: do miski blendera przełóż obrane, dojrzałe awokado, świeżą, umytą kolendrę, sok z limonki, oliwę z oliwek, szczyptę soli, kmin rzymski i syrop klonowy. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę, konsystencję dressing regulując dodatkiem wody.

KROK 5: Przygotuj salsę pomidorową: Na patelni rozgrzej łyżeczkę oliwy z oliwek, następnie dodaj posiekane pomidory z puszki wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprowadź do wrzenia, przypraw pieprzem i ziołami prowansalskimi.

KROK 6: Jeszcze ciepłe bataty przekrój nożem wzdłuż, lecz tak, by ziemniak tworzył "kieszonkę" do nadziewania. Następnie połóż na każdym łyżkę przygotowanej salsy

- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)

• Woda - 20g (¼ szklanki)

• Pomidorowa oraz 3 - 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej.
Górze posyp drobno posiekaną czerwoną cebulą i polej przygotowanym zielonym dressingiem z awokado.

**Danie możesz posypać podprażonymi pestkami dyni.*

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

