



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Batat faszerowany kaszą jaglaną, groszkiem, fetą i soczewicą



Batat faszerowany kaszą jaglaną, groszkiem, fetą i soczewicą

★★★★★(1)



45 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

426 kcal / 1 porcję (243 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 175.67 kcal 8.78%	Białko 8.41 g 16.82%	Węglowod. 29.62 g 10.97%	Tłuszcze 3.38 g 4.83%	Błonnik 3.66 g 14.64%	GDA 8.78 %
---------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Soczewica czarna, nasiona suche - 40g
- Groszek zielony, mrożony - 70g
- Ser Feta - 80g (1 2/3 porcji)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sok z limonki - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Umyj dokładnie batata, przekrój wzdłuż na pół, włóż na 30 min. do piekarnika rozgrzanego do 180°C. W czasie kiedy batat będzie się piekł, ugotuj w lekko osolonej wodzie kaszę jaglaną i soczewicę. Blanszuj 3 min mrożony groszek. Nie wyłączaj piekarnika.

KROK 2. Pokrój w drobną kostkę lub pokrusz fetę. Dokładnie wymieszaj ze sobą groszek, kaszę, soczewicę i fetę. Połowę groszku możesz przed wymiesaniem zblednować, by powstała masa, która połączy wszystkie składniki farszu. Dodaj pieprz i sok z limonki.

KROK 3. Po upieczeniu batatów, wydrąż delikatnie w połówkach wgłębienia. Wypełnij wcześniej przygotowanym farszem.

KROK 4. Możesz posypać tartym parmezanem. Włóż do piekarnika jeszcze na 15 min. Po wyjęciu z piekarnika posyp świeżą bazylią, szczypiorkiem lub innymi ziołami.

Smacznego!

