

[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 %**

Składniki

- Bataty - 800g (4 sztuki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 135g (2/3 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kmin rzymski - 2.5g (1/2 łyżeczki)
- Sok z limonki - 12g (4 łyżeczki)
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pomidory w puszcze - 200g (1/2 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 ostрым widelcem, ponakłuj 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 misy 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 połów na każdym łyżkę przygotowanej salsy pomidorowej oraz 3 - 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej. Górę posyp drobno posiekaną czerwoną

- Woda - 20g (¼ szklanki)

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

