



Batat faszerowany kaszą jaglaną, groszkiem, fetą i soczewicą

★★★★★(2)



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%



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 wymieszaniem 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!

