



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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 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)
- Woda - 20g (1/4 szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Bataty dokładnie umyj. Następnie ostрым widelcem, ponakłótaj 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 zabrązowione.

**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 ziemiak tworzył "kieszonkę" do nadziewania. Następnie połów na każdym łyżkę przygotowanej salsy pomidorowej oraz 3 - 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej. Górę 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

