

Pieczony ziemniak z ogniska z salsą z czerwonej papryki

Czas ogółem **60 min** 10 min Czas przygotowania **50 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.420 kJ / 340 kcal

Tłuszcz: **14 g** Białko: **9 g**

Węglowodany: **42 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

400 g	ziemniaków
30 ml	oleju rzepakowego
2	czerwone papryki
2	zębki czosnku, posiekane
20 ml	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
10 ml	soku z cytryny
120 g	ciecierzycy, ugotowanej
	kilka liści kolendry lub pietruszki (całych)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

400 g ziemniaków - **30 ml** oleju rzepakowego
Ziemniaki skrop olejem, zawiń w folię aluminiową i zakop w żarze ogniska na około 40 minut.

Krok 2

2 czerwone papryki
Papryki upiecz nad ogniem, a następnie przełóż do miski i szczelnie przykryj. Odstaw na 10 minut przed zdjęciem skórki.

Krok 3

2 zębki czosnku, posiekane - **20 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **10 ml** soku z cytryny - **120 g** ciecierzycy, ugotowanej - kilka liści kolendry lub pietruszki (całych)
Upieczone papryki drobno pokrój i wymieszaj z posiekanym czosnkiem, Sosem sojowym Kikkoman i sokiem z cytryny. Dodaj ciecierzycę i lekko zagnieć widelcem. Przekrój pieczone ziemniaki, lekko rozgnieć miąższ i polej salsą. Udekoruj listkami kolendry lub pietruszki.