

Bataty faszerowane komosą ryżową

Czas ogółem **50 min** 15 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.384 kJ / 809 kcal

Tłuszcz: **38 g** Białko: **22 g**

Węglowodany: **98 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

700 g	batatów
3 łyżki	oliwy z oliwek
40 g	czerwonej cebuli
30 g	jarmużu
40 g	mrożonego groszku
0,5 łyżki	tahini
1 łyżka	wody
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
140 g	ugotowanej komosy ryżowej
100 g	fety
4 łyżki	jogurtu greckiego
2 łyżeczki	miodu
15 g	posiekanych orzechów włoskich
0,5 łyżki	posiekanej pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

700 g batatów - **1 łyżka** oliwy z oliwek

Bataty umyj i osusz, a następnie przekrój na pół. Nakłuj je widelcem w kilku miejscach, posmaruj oliwą i piecz do miękkości - około 30 minut - w piekarniku nagrzanym do 180°C (góra i dół). Wydrąż miąższ, pozostawiając około 1,5 cm przy brzegu. Miąższ odłóż na bok.

Krok 2

40 g czerwonej cebuli - **30 g** jarmużu - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **40 g** mrożonego groszku - **0,5 łyżki** tahini - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżka** wody - **140 g** ugotowanej komosy ryżowej - **100 g** fety
Cebulę pokrój w kostkę. Usuń twarde łodygi z jarmużu. Podsmaż warzywa na patelni na rozgrzanej oliwie. Dodaj groszek, tahini, Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, 1 łyżkę wody i miąższ batata z kroku 1. Gotuj wszystko przez 2 minuty, a następnie dodaj komosę ryżową i dokładnie wymieszaj. Napełnij połówki batatów farszem, posyp kawałkami fety i piecz przez kolejne 5 minut w 180°C.

Krok 3

4 łyżki jogurtu greckiego - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżeczki** miodu - **15 g** posiekanych orzechów włoskich - **0,5 łyżki** posiekanej pietruszki
Wymieszaj jogurt z Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, miodem, posiekanymi orzechami i pietruszką. Dobrze wymieszaj. Przed podaniem polej bataty sosem.