

Dip z batatów z sosem sojowym

Czas ogółem **15 min** 15 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

516 kJ / 123 kcal

Tłuszcz: **2,7 g** Białko: **1,7 g**

Węglowodany: **20,8 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

200 g	batatów
60 ml	słodkiego białego wina
160 ml	wody mineralnej
2 łyżki	brązowego cukru
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżeczki	pieprzu cayenne
1 łyżeczka	oleju sezamowego
3 łyżki	kwaśnej śmietany (lub bitej śmietany)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Bataty umyj i pokrój w plastry grubości ok. 1,5 cm. Ułóż je obok siebie na talerzu. Przykryj folią spożywczą i podgrzej w kuchenke mikrofalowej o mocy 600 watów przez około 3-4 minuty.

Krok 2

Wyjmij talerz, przykryj bataty folią spożywczą i odstaw na chwilę do ostygnięcia. Następnie bataty obierz i pokrój w kostkę.

Krok 3

W rondelku zagotuj białe wino, wodę mineralną i brązowy cukier. Gdy cukier się rozpuści, dodaj sos sojowy. Odstaw do ostygnięcia.

Krok 4

Umieść bataty, ugotowaną mieszankę, pieprz cayenne i olej sezamowy w blenderze i zmiksuj na puree.

Krok 5

Przed podaniem najpierw wlej kwaśną śmietanę (lub bitą śmietanę) do małej miski lub szklanki. Następnie dodaj dip z batatów i podawaj.