

Pieczone warzywa z dipem z fety

Czas ogółem **35 min** 10 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.971 kJ / 710 kcal

Tłuszcz: **41 g** Białko: **27 g**
Węglowodany: **65 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

350 g	batatów
300 g	brukselki, blanszowanej
70 g	czerwonej cebuli
3 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
2 łyżeczki	miodu
4 łyżki	jogurtu greckiego
70 g	fety
0,25	płatków chili
łyżeczki	
1 łyżka	posiekanej pietruszki
2	jajka
1 łyżka	octu
30 g	orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

350 g batatów - **300 g** brukselki, blanszowanej - **70 g** czerwonej cebuli - **3 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżeczki** miodu
Bataty pokrój w kostkę, cebulę na ćwiartki, a brukselki przekrój na pół. Wymieszaj warzywa z oliwą i Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli i miodem. Piecz przez 25 minut w temperaturze 190°C (góra i dół), aż warzywa zmiękną.

Krok 2

4 łyżki jogurtu greckiego - **70 g** fety - **0,25 g** płatków chili - **1 łyżka** posiekanej pietruszki
Zagnieć jogurt z fetą, a następnie dodaj płatki chili i pietruszkę.

Krok 3

2 jajka - **1 łyżka** octu - **30 g** orzechów włoskich
Wbij jajka do małej miski. Zagotuj wodę w rondlu, dodaj ocet i delikatnie zamieszaj wodę łyżką, aby utworzyć wir. Ostrożnie wsuń jajko do środka. Gotuj na małym ogniu przez 2½ minuty. Zrób tak samo z drugim jajkiem. Przełóż warzywa z kroku 1 do pudełka na lunch, skrop dipem jogurtowym, dodaj jajka i posyp orzechami włoskimi (całymi lub pokrojonymi).