

Pieczony ziemniak z duszonymi pomidorami i ciecierzycą

Czas ogółem **90 min** 90 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1455 kJ / 347 kcal

Tłuszcz: **3,6 g** Białko: **15 g**
Węglowodany: **58,2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

4	duże ziemniaki
1	cebula
3	ząbki czosnku
100 g	pótsuszonych pomidorów
2 łyżki	oleju roślinnego
1	puszka ciecierzycy
250 g	posiekanych pomidorów Kilka gałązek tymianku
4 łyżki	Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem Kikkoman
2 łyżki	octu cydrowego
100 g	wegańskiego crème fraîche
2 łyżki	posiekanego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Umyj ziemniaki, nakłuj je widelcem, owiń w folię aluminiową i piecz w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 200°C (konwekcja: 180°C) przez 70-80 minut.

Krok 2

Obierz cebulę i czosnek. Pokrój cebulę w kostkę i wyciśnij czosnek. Pótsuszone pomidory pokrój w paski. Rozgrzej olej na patelni i smaż cebulę i czosnek przez 2-3 minuty. Ciecierzycę odcedź i wypłucz, dodaj do patelni wraz z posiekanymi pótsuszonymi pomidorami i smaż na wolnym ogniu przez około 10 minut.

Krok 3

Dodaj sos teriyaki i kontynuuj smażenie przez kolejne 10 minut. Dopraw octem cydrowym. Ostrożnie usuń folię z ziemniaków, pokrój je na pół wzdłuż, naciśnij z obu stron, aby je otworzyć i napełnij mieszanką pomidorów i ciecierzycy. Podawaj z crème fraîche i szczypiorkiem na wierzchu.