

Steki z batatów na kolorowych warzywach z kremem awokado

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1312 kJ / 313 kcal

Tłuszcz: **13,9 g** Białko: **4,5 g**
Węglowodany: **42,6 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Na krem awokado:

0,5 dużego awokado
100 ml mleka migdałowego
2 łyżki "gęstego" mleczka kokosowego
0,5 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka cukru
Odrobina soli i świeżo zmielonego pieprzu

Na przybranie warzywne:

100 g żółtej papryki
100 g czerwonej papryki
100 g fasolki szparagowej
1 łyżka oleju roślinnego
Odrobina soli i świeżo zmielonego pieprzu

Na steki z batatów:

500 g batatów (plastrów po ok. 60 g)
Mąka do posypania
2 łyżki wegańskiej margaryny
2 łyżeczki cukru
120 ml soku jabłkowego
2 łyżeczki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przygotuj krem z awokado. Usuń pestkę i obierz awokado. Pokrój miąższ na duże kawałki i utrzyj na puree z mlekiem migdałowym i mleczkiem kokosowym. Puree z awokado włóż do garnka, podgrzej i dopraw do smaku sokiem z cytryny, cukrem, solą i pieprzem.

Krok 2

Przygotuj przybranie warzywne. Z papryki usuń nasiona i żyłki. Umyj paprykę i pokrój w paski. Umyj fasolkę szparagową i odetnij końcówki. Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj paski papryki i fasolkę. Podsmaż i dopraw solą i pieprzem.

Krok 3

Przygotuj steki z batatów. Bataty umyj i pokrój po przekątnej na plastry o grubości około 1,5 cm. Ułóż plastry obok siebie na talerzu, przykryj folią spożywczą i podgrzej w kuchence mikrofalowej ustawionej na moc 450 watów przez około 4-5 minut. Zdejmij folię i pozwól batatom ostygnąć. Przekrojone powierzchnie posyp mąką.

Krok 4

Margarynę podgrzej na patelni. Smaż plastry batatów z obu stron na średnim ogniu, aż zyskają złoty kolor. Zdejmij z patelni, ułóż na talerzu i trzymaj w cieple.

Krok 5

Dodaj cukier i sok jabłkowy na patelnię i gotuj, aż sok zgęstnieje. Dodaj sos sojowy i ponownie zagotuj. Ułóż plastry batatów na patelni i karmelizuj je w sosie.

Krok 6

Ułóż warzywa na talerzach. Na wierzchu połóż steki z batatów z pozostałym sosem. Dodaj obok krem awokado i podawaj.