

## Pieczone bataty, sos z avocado i sałatka z rukoli



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Lista składników

<b>batat</b>	3 szt. (średniej wielkości)
<b>oliwa</b>	3 łyżki
<b>zioła prowansalskie</b>	1 łyżeczka
<b>papryka ostra mielona</b>	1/4 łyżeczki
<b>kurkuma</b>	1/3 łyżeczki
<b>pieprz czarny grubo mielony</b>	1 szczypta
<b>imbir mielony</b>	1 szczypta

#### Sałatka

<b>rukola</b>	200 g
<b>pomidorki koktajlowe</b>	100 g
<b>granat</b>	1/2 szt (ziarna)

#### Sos

<b>awokado</b>	2 szt.
<b>sok z cytryny</b>	1/2 szt.
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>bazylia</b>	10 listków

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bataty myjemy dokładnie pod wodą, możemy użyć do tego małej szczoteczki. Po osuszeniu nacinamy je w 0,5cm odstępach i polewamy każdego ziemniaka oliwą z oliwek. Do miseczki wsypujemy wszystkie przyprawy, mieszamy je ze sobą i nacieramy nimi bataty. Przygotowujemy naczynie żaroodporne i układamy w nim ziemniaki owinięte folią aluminiową. Pieczemy je przez 40 minut w piekarniku rozgrzanym do 170°C.

Wszystkie składniki potrzebne do wykonania sosu blendujemy i odstawiamy na pół godziny do połączenia się smaków.

Na trzech talerzach rozkładamy sałatkę z rucoli i pomidorów koktajlowych. Upieczone bataty układamy na sałacie i obficie polewamy je sosem z avocado. Do dekoracji i wydobycia smaku idealnie sprawdzą się ziarna granatu, którymi posypujemy słodkie ziemniaki.

PRZEPIS POCHODZI OD [GACA SYSTEM](#)