

Pieczone bataty, sos z avocado i sałatka z rucoli



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

batat	3 szt. (średniej wielkości)
oliwa	3 łyżki
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżeczka
Papryka ostra mielona Prymat	1/4 łyżeczki
kurkuma	1/3 łyżeczki
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	1 szczypta
Imbir mielony Prymat	1 szczypta

Sałatka

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

Sos

awokado	2 szt.
sok z cytryny	1/2 szt.
czosnek	1 ząbek
bazylia	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](#)