

SAŁATKA Z BATATAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	60	430 kcal	5	69	16

Szybka i prosta, niewymagająca wielu składników. Smaczna zarówno na ciepło, jak i na zimno. Można zabrać ze sobą do pracy/szkoły/na wycieczkę.

SKŁADNIKI

- 600g batat
- 12 szt. pomidorki koktajlowe
- 2 garście rukola
- 4 łyżki sok z cytryny
- 3 łyżki oliwa z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka musztarda Dijon
- 2 łyżeczki miód
- szczypta tymianek
- szczypta sól himalajska
- szczypta pieprz czarny

PRZYGOTOWANIE

1. Bataty obrać, pokroić w większą kostkę, skropić 1 łyżką oliwy, posilić i popieprzyć.
2. Bataty przełożyć na blaszkę z papierem do pieczenia i piec w piekarniku ok. 20-40min, temp. 200 stopni.
3. Pomidorki umyć, przekroić na pół.
4. Pozostałą oliwę (2 łyżki) wymieszać z musztardą i miodem. Tak przygotowany sos wlać na rozgrzaną patelnię, następnie wrzucić pomidorki i podsmażać ok. 3-4min, od czasu do czasu mieszając.
5. Pomidorki ściągnąć z patelni.
6. Do powstałego sosu, który został na patelni dodać sok z cytryny, tymianek i wymieszać.
7. Na talerz przełożyć rukolę, na niej ułożyć bataty, pomidorki i całość połączyć sosem z patelni.