

Pieczone łódeczki z batatów z wędzonym łososiem

Pyszności

 Czas na High: 2

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 1-2

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Bataty, 1 sztuka około 250 g
- Łosoś wędzony na zimno, 100 g
- Awokado Haas, 1 szt
- Czosnek, 2 ząbki
- Sok wyciśnięty z połowy cytryny
- Sól, pieprz do smaku
- Oliwa, 2 łyżki
- Koperek, 2 gałązki
-



Wykonanie:

Batata umyj i przekrój na pół. Za pomocą łyżki wydrąż ze środka miąższ pozostawiając mały rant przy skórce. Obie połówki batata posmaruj oliwą, przypraw solą i pieprzem, spód zawiń folią aluminiową. Tak przygotowane bataty włóż do naczynia wolnowaru Crock-Pot. Ustaw program na high i zapiekaj przez 2 godziny. Kontroluj poziom wypieczenia, w razie potrzeby skróć lub wydłuż czas.

Przygotuj guacamole miąższ awokado wydrąż do miski, połowę roznieć widelcem, drugą połowę pokrój w kostkę. Do awokado dodaj sok z cytryny, sól, pieprz oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość wymieszaj. Upieczone bataty ułóż na talerzach, napełnij je guacamole, na wierzchu ułóż pokrojonego w paski łososia. Przed podaniem posyp bataty posiekanym koperkiem.

Przepis Darka Kuźniaka