




Sałatka z pieczonym batatem

Zdrowa sałatka z batatów

 Czas na High: 1,5

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 1-2

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Bataty, 2 sztuki łącznie ok. 300 g
- Rukola, 100 g
- Maliny świeże, 100 g
- Serek kozi, 50 g
- Orzechy brazylijskie, 1 garść
- Ocet balsamiczny, 3 łyżki
- Miód, 3 łyżki
- Oliwa, 2 łyżki
- Sól, pieprz
-



Wykonanie:

Bataty umyj, obierz ze skórki, pokrój w grubą kostkę i przełóż do naczynia wolnowaru Crock-Pot. Do batatów dodaj oliwę oraz sól i pieprz do smaku, wymieszaj łyżką. Wolnowar ustaw na funkcję high i piecz bataty przez 1,5 godziny. Na pół godziny przed końcem cyklu zdejmij pokrywkę wolnowaru. W ten sposób bataty lekko się zrumienią.

Rukolę przepłucz i rozłóż na dwóch talerzach. Na Rukli ułóż pieczone bataty. Następnie nałóż maliny i pokruszony serek kozi. Orzechy brazylijskie posiekaj grubo nożem i posyp nimi wierzch sałatki. Przygotuj sos w misce wymieszaj ocet balsamiczny i miód. Gotowym sosem polej sałatkę.

Przepis Darka Kuźniaka