

Batátová nátierka s orestovanou brokolicou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Batát očistíme, umyjeme a nakrájame na menšie kúsky. Zalejeme vodou alebo vývarom a povaríme do zmäknutia. Necháme vychladnúť a po vychladnutí zemiak rozmačkáme na kašu, ktorú ochutíme soľou a čiernym korením. Brokolicu umyjeme, rozdelíme na väčšie ružičky, poukladáme na plech a pokvapkáme balzamickým octom, olivovým olejom, osolíme a okoreníme. Pečieme v predhriatej rúre na 200 °C 15 minút. Po upečení necháme vychladnúť a brokolicu nahrubo nakrájame a premiešame s nasekanou petržlenovou vňaťou a chilli papričkami. Batátovou nátierkou natrieme plátok chleba, na ktorý poukladáme nakrájanú brokolicu.

Ingrediencie

- **Brokolica** - 150 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Zemiaky sladké** - 150 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Pitná voda nesýtená** - 500 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Petržlenová vňať** - 5 g
- **Zeleninový bujón** - 11 g
- **Ocot Balsamico** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

