

PEČENÉ BATÁTY S MLETÝM HOVĚZÍM, FAZOLOVÝM CHUTNEY A FRESH DIPEM

Sladká brambora se svěžím dipem z medvědího česneku je nejen lahůdkou pro chuťové buňky, ale i malým zázrakem pro vaše zdraví. Medvědí česnek je totiž nabitý vitamínem C, posiluje imunitu, čistí organismus a má přírodní antibakteriální účinky. Když se svěží chuť potká s pořádnou dávkou živin – vznikne ideální kombinace!

SAB HEALTH FIT

PORCE: 3

COOKING TIME: 30 MIN

INGREDIENCE

1 balení mletého hovězího masa

1 velká batátá

250g zakysané smetany 18%

konzerva černých fazolí

1 velká červená cibule

olivový olej

lžička medu

čerstvá citronová šťáva

medvědí česnek

sůl, pepř

POSTUP

Příprava batáty:

Batátu omyjeme, rozkrojíme napůl a vložíme do pekáče
Osolíme, pokapeme olivovým olejem a pečeme v troubě předehřáté na 180 ° C přibližně 20minut

Fazolová směs:

Na olivovém oleji v kastrůlku orestujeme nadrobno nakrájenou červenou cibuli

Přidáme omyté černé fazole (z konzervy) a krátce společně orestujeme
Po změknutí můžeme přilít trochu nálevu z konzervy, směs rozmixujeme dohladka

Dochutíme lžičkou medu a solí

Mleté maso:

Mleté maso orestujeme na olivovém oleji
Osolíme, opečíme a restujeme na mírném stupni, aby zůstalo šťavnaté
Fresh dip:

Smícháme 250 g zakysané smetany, lžici olivového oleje, nasekaný medvědí česnek, pár kapek citronové šťávy, špetku soli a pepře
Servírování:

Pečené batáty podáváme s fazolovým pyré, mletým masem a čerstvým dipem

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA 1 PORCI

KCAL	B	S	ZTOHOC	T	SŮL
589	33G	42G	12,3G	36G	1,6G