

PEČENÉ BATÁTY S OPÁLENÝM KUKUŘIČNÝM SALÁTEM



Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 min

Vaření a pečení: 30 min

Suroviny:

- 400g scezených a vysušených batátových kostek,
- ½ lžičky hrubě mletého chilli
- 1 lžíce olivového oleje
- Sůl a pepř
- Půl červené cibule na jemné plátky
- 2 kukuřičné klasy bez vnějších listů
- 120g černých fazolí, scezených a propraných pod vodou
- 1 oloupané avokádo nakrájené na plátky
- 150g směsi listových salátů
- 100g půlených cherry rajčat
- Natrhané listy koriandru a čtvrtky limetky k servírování
- Na dressing:
 - 2 lžíce olivového oleje
 - 2 lžičky limetkové šťávy
 - 1 lžička sirupu z agáve nebo medu

Pečené batáty s opáleným kukuřičným salátem

Tento barevný a jednoduchý pokrm je připravován jako salát k hlavnímu chodu. Také se k němu skvěle hodí plátky opečeného halloumi sýru nebo losos či dokonce steak.

1. Předehřejte elektrickou troubu na 220°C, horkovzdušnou na 200°C, plynovou na 7. Na plech rozložte pečicí papír. Batáty promíchejte s chilli a olivovým olejem. Okořeňte solí a pepřem. Rozprostřete na plech na papír a pečte po dobu 25-30 minut, občas promíchejte, dokud nebudou batáty zlaté.

2. Mezitím namočte cibuli do vody na 5 minut, aby změkla. Nahřejte litinovou pánev nebo gril a opékejte klasy asi 10 minut, průběžně je otáčejte, dokud se nezačnou pílit a být měkké. Nožem okrájejte kukuřici z klasů a odložte na později.

3. Naaranžujte salát na servírovací talíř, posypte fazolemi, avokádem a rajčaty. Nakonec pokládejte pečené batátové kostky, kukuřici a osušenou cibuli.

4. Smíchejte vyjmenované suroviny na dressing a pokapejte salát ještě předtím, než jej posypete natrhanými lístky koriandru.

Podávejte s čtvrtkami limetek.



Vaše radost z brambor je naší pýchou