

• D R Ó B •

BATATY

— *nadziewane taco*



SKŁADNIKI

— 4 porcje

Bataty z nadzieniem taco

- 4 bataty
- 1 szklanka soli
- 300 g mięsa mielonego z indyka
- 1 biała cebula, posiekana
- 1 mała czerwona cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżeczki płatków chili
- 1 łyżka kminu rzymskiego w proszku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne
- ⅓ łyżeczki cynamonu w proszku
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 1 szklanka czarnej fasoli, odsączonej i opłukanej
- 1 puszka pomidorów pokrojonych w kostkę
- 1 szklanka startego sera cheddar
- 2 łyżki oleju rzepakowego

Guacamole

- 1 dojrzałe awokado
- ½ pomidora, pokrojonego w kostkę
- ½ czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- ½ chili
- sok z ½ limonki
- 1 mały pęczek świeżej kolendry, posiekanej
- 6 listków mięty
- ½ łyżeczki soli do smaku
- ½ łyżeczki cukru do smaku
- ⅓ łyżeczki pieprzu do smaku

Dodatki

- 2 łyżki śmietany 18%
- 1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej
- 1 łyżeczka świeżej mięty, posiekanej
- 1 limonka, pokrojona na ćwiartki

PROPOZYCJA

— podania

Wyjmij faszzerowane bataty z piekarnika i połóż je na płaskim talerzu. Zrób kleks ze śmietany, dodaj guacamole, posyp świeżą kolendrą i miętą. Obok połóż limonkę.

SPOSÓB

— przygotowania

Rozgrzej piekarnik do temperatury 140°C. Do metalowej brytfanny wsyp sól. Umieść na niej bataty i piecz je przez 1,5 h, aż staną się miękkie. W tym czasie postaw patelnię na średnim ogniu, wlej 2 łyżki oleju. Podsmaż białą i czerwoną cebulę, czosnek, dodaj mięso i mieszankę przypraw: płatki chili, pieprz cayenne, słodką paprykę, cynamon, kmin i oregano. Podsmaż mięso. Do małego naczynia wsyp łyżkę mąki kukurydzianej i wymieszaj ją z 2 łyżkami wody. Następnie zahartuj i dodaj do mięsa. Smaż, aż mieszanina zgęstnieje. Dodaj czarną fasolę i pomidory. Duś wszystko jeszcze kilka minut.

Miękkie bataty wyjmij z piekarnika. Przetnij je wzdłuż i rozdrobnij widelcem miąższ.

Równomiernie rozłóż mieszankę mięsną na batatach. Posyp każdy batat startym serem i włóż brytfannę z powrotem do piekarnika – do momentu, aż ser się roztopi i zrumieni.

Awokado pokrój w bardzo małą kostkę (jeśli wolisz, możesz rozgnieść widelcem). Dodaj pokrojony pomidor, chili, cebulę, sok z limonki, posiekaną kolendrę i miętę. Dopraw solą, cukrem i pieprzem. Wymieszaj wszystkie składniki, aby dobrze się połączyły.

Notatki
