

Фаршированный батат с киноа

Общее время **50 мин** 15 мин Время подготовки 35 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

3 384 кДж / 809 ккал

Жиры: **38 г** Белки: **22 г**

Углеводы: **98 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

700 г	батата
3 ст. л.	оливкового масла
40 г	красного лука
30 г	кейла
40 г	замороженного гороха
0,5 ст. л.	тахини
1 ст. л.	воды
3 ст. л.	<u>слабосоленого соевого</u> <u>соуса натурального</u> <u>брожения Kikkoman</u>
140 г	вареной киноа
100 г	сыра фета
4 ст. л.	греческого йогурта
2 ч. л.	мёда
15 г	измельченных грецких орехов
0,5 ст. л.	измельченной петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

700 г батата - **1 ст. л.** оливкового масла

Батат разрежьте пополам. Проткните его несколько раз вилкой, смажьте оливковым маслом и запекайте до мягкости (около 30 минут) в духовке, разогретой до 180°C (верхний и нижний жар). Выньте мякоть и отложите в сторону, оставив корочку примерно в 1,5 см.

Шаг 2

40 г красного лука - **30 г** кейла - **2 ст. л.** оливкового масла - **40 г** замороженного гороха - **0,5 ст. л.** тахини - **2 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** воды - **140 г** вареной киноа - **100 г** сыра фета

Нарежьте лук кубиками, а у кейла удалите жесткие стебли. Обжарьте овощи на сковороде с разогретым оливковым маслом. Добавьте горох, тахини, слабосоленый соевый соус Kikkoman, 1 ст. л. воды и мякоть батата из шага 1. Готовьте все в течение 2 минут, затем добавьте киноа и хорошо перемешайте. Наполните половинки батата полученной смесью, сверху положите кусочки феты и запекайте еще 5 минут при 180°C.

Шаг 3

4 ст. л. греческого йогурта - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ч. л.** мёда - **15 г** измельченных грецких орехов - **0,5 ст. л.** рубленой петрушки

Смешайте греческий йогурт со слабосоленым соевым соусом Kikkoman, мёдом, измельченными орехами и петрушкой. Хорошо

перемешайте. Полейте соусом батат перед подачей.