

Картофель на углях с перечной сальсой

Общее время 60 мин 10 мин Время подготовки 50 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 420 кДж / 340 ккал

Жиры: 14 г Белки: 9 г

Углеводы: 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

400 г	картофеля
30 мл	рапсового масла
2	красных перца
2	зубчика чеснока, измельченных
20 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
10 мл	лимонного сока
120 г	вареного нута Несколько листьев кинзы или петрушки (целых)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

400 г картофеля - **30 мл** рапсового масла
Сбрызните картофель рапсовым маслом, заверните в фольгу и заройте в углях костра на 40 минут.

Шаг 2

2 красных перца
Обжарьте перцы на огне, затем поместите в миску, плотно накройте крышкой и оставьте на 10 минут, после чего снимите кожицу.

Шаг 3

2 зубчика чеснока, измельченных - **20 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **10 мл** лимонного сока - **120 г** вареного нута - Несколько листьев кинзы или петрушки (целых)
Мелко нарежьте запеченный перец и смешайте с измельченным чесноком, соевым соусом Kikkoman и лимонным соком. Добавьте нут и слегка разомните вилкой. Разрежьте запеченные картофелины, слегка разомните внутреннюю часть и полейте сальсой. Украсьте листьями кинзы или петрушки.