

Стейки из батата с разноцветными овощами и кремом из авокадо

Общее время 35 мин 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1312 кДж / 313 ккал

Жиры: 13,9 г Белки: 4,5 г
Углеводы: 42,6 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

Для крема из авокадо:

0,5 большого авокадо
100 мл миндального молока
2 ст. л. густого кокосового молока
0,5 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. сахара
немного соли и свежемолотого перца

Для овощного гарнира:

100 г красного перца
100 г желтого перца
100 г кенийской фасоли
1 ст. л. растительного масла
немного соли и свежемолотого перца

Для стейков из батата:

500 г батата (кружков примерно по 60 г)
мука для посыпки
2 ст. л. веганского маргарина
2 ч. л. сахара
120 мл яблочного сока
2 ч. л. Соевый соус натурального брожения Kikkoman

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления крема из авокадо удалить из авокадо косточку, вынуть мякоть и нарезать ее крупными кусочками. Затем пюрировать блендером с миндальным и кокосовым молоком. Пюрированную смесь поместить в кастрюлю, подогреть и приправить лимонным соком, сахаром, солью и перцем.

Шаг 2

Для приготовления овощного гарнира удалить из сладкого перца сердцевину и зерна. Перец помыть и нарезать соломкой. Стручки кенийской фасоли помыть, концы обрезать. Разогреть растительное масло в сковороде, пассеровать на нем фасоль и перец с добавлением соли и перца.

Шаг 3

Для приготовления стейков помыть батат и нарезать наискосок на кружки толщиной примерно 1,5 см. Выложить кружки батата в один слой на тарелку, обернуть тарелку пищевой пленкой и готовить в микроволновой печи при 450 Вт от 4 до 5 минут. Затем вынуть, снять пищевую пленку, батат слегка охладить и посыпать с обеих сторон мукой.

Шаг 4

Разогреть маргарин в сковороде и обжарить на нем кружки батата на среднем огне с двух

сторон до золотистого цвета. Вынуть на тарелку и убрать в теплое место.

Шаг 5

Сахар и яблочный сок поместить в сковороду и уваривать до густой консистенции. Влить соевый соус, довести до кипения для получения соуса. В сковороду с соусом выложить батат и карамелизовать.

Шаг 6

Овощной гарнир разложить по тарелкам, сверху красиво выложить стейки из батата, полить ровным слоем оставшегося соуса и подать блюдо в сопровождении крема из авокадо.