

Запечённые овощи с соусом из феты

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

Пищевая ценность (на порцию):

2 971 кДж / 710 ккал

Жиры: **41 г** Белки: **27 г**

Углеводы: **65 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

350 г	батата
300 г	брюссельской капусты, бланшированной
70 г	красного лука
3 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	<u>слабосоленого соевого</u> <u>соуса натурального брожения Kikkoman</u>
2 ч. л.	мёда
4 ст. л.	греческого йогурта
70 г	сыра фета
0,25 ч. л.	хлопьев перца чили
1 ст. л.	рубленой петрушки
2	яйца
1 ст. л.	уксуса
30 г	грецких орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

350 г батата - **300 г** брюссельской капусты, бланшированной - **70 г** красного лука - **3 ст. л.** оливкового масла - **2 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ч. л.** мёда

Нарежьте батат кубиками, брюссельскую капусту — половинками, лук — четвертинками. Обжарьте овощи на оливковом масле со слабосоленным соевым соусом Kikkoman и мёдом, затем запекайте 25 минут при 190°C (верхний и нижний жар) до готовности.

Шаг 2

4 ст. л. греческого йогурта - **70 г** сыра фета - **0,25 г** хлопьев перца чили - **1 ст. л.** рубленой петрушки

Разомните йогурт с фетой, затем добавьте чили и петрушку.

Шаг 3

2 яйца - **1 ст. л.** уксуса - **30 г** грецких орехов
Аккуратно разбейте яйца в небольшую миску. Доведите воду до кипения в кастрюле, добавьте уксус и аккуратно перемешайте ложкой, чтобы получилась воронка. Осторожно опустите яйцо в центр. Варите на небольшом огне в течение 2,5 минут и выньте. Повторите со вторым яйцом. Переложите овощи из шага 1 в ланч-бокс, добавьте йогуртовый соус, положите сверху яйца пашот и посыпьте грецкими орехами (целыми или рублеными).