

Pečené batáty plněné cizrnou, špenátem a sýrem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Batáty omyjeme a osušíme. Rozkrojíme na polovinu a z každé strany potřeme olivovým olejem. Na plech pokládáme batáty na pečicí papír, řezem dolů, osolíme a pečeme při teplotě 200 °C asi 25–30 minut. Mezitím na pánvi rozežřejeme olivový olej a po dobu 2 minut jemně osmažíme špenát a nakrájený česnek (2 stroužky). Přidáme cizrnu a dochutíme solí a pepřem. Odložíme stranou. Následně přidáme sýr feta a promícháme. Do upečených batátů lžičkou vydlabeme důlek a vložíme připravenou směs. Poté ještě pečeme cca 10–12 minut. Před podáváním ozdobíme petrželkou.

Ingredience

- Špenát porcovaný hluboce zmrazený 400 g - 200 g
- Česnek - 5 g
- Jedlá sůl - 3 g
- Petrželová nať - 8 g
- Olivový olej - 50 g
- Balsýr 200 g - 100 g
- Pepř černý mletý 20 g - 2 g
- Batáty sladké - 300 g
- Cizrna sterilovaná 400 g - 106 g

