Batát plněný zeleninou se sýrovou omáčkou

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Na másle necháme zpěnit najemno nakrájený česnek. Do základu nalijeme vývar a necháme zavařit a zredukovat na polovinu. Poté přilijeme smetanu do omáčky a přidáme nastrouhaný sýr. Cheddar. Omáčku vaříme, dokud se nerozpustí všechen sýr. Troubu předehřejeme na 200 °C. Batáty (4 ks) necháme ve slupce, omyjeme a osušíme. Batáty podélně rozkrojíme, vnitřek pokapeme olejem, posolíme a dáme péct na 55 minut, při vkládání do trouby snižíme teplotu na 170 °C. Do středního hrnce dáme vařit osolenou vodu. Jakmile začne voda bublat, vložíme do ní růžičky brokolice a vaříme cca 4 minuty. Po uvaření dáme zchladit do připravené mísy s ledovou vodou. Rajčata opečeme na pánvi s olivovým olejem cca 5 minut. Upečený batát naplníme brokolicí a opečenými rajčátky a zasypeme strouhaným parmazánem. Dáme ještě na 5 minut zapéct. Nakonec zalijeme hotovou sýrovou omáčkou a posypeme čerstvou jarní cibulkou.

Ingredience

- **Brokolice** - 500 g
- **Rajčata** - 250 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Parmazán 100 g** - 60 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 45 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Batáty sladké** - 370 g
- **MEGGLE Trvanlivá bezlaktózová smetana na vaření 200 ml** - 500 g
- **Podravka zeleninový bujón kostky 60 g** - 10 g
- **Cheddar 45% 150 g** - 250 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE