

Batátové poutine

Celkový čas vaření **55 min.** 25 min. Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.879 kJ / 927 kcal

Tuky: **67 g** Bílkoviny: **25 g**
Sacharidy: **108 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Hranolky z batátů:

700 g batátů
1,5 řepkového oleje
polévková lžíce
1 polévková lžíce bramborového škrobu
0,5 kukuřičného škrobu
polévková lžíce
0,5 čajové lžičky sušeného česneku
0,5 čajové lžičky sladké papriky

Houbová omáčka:

2 polévkové lžíce řepkového oleje
100 g hub, nakrájených
3 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
30 g másla
1 malá šalotka, nakrájená nadrobno
1 stroužek česneku, nasekaný
10 g pšeničné mouky
10 g bramborového škrobu
200 ml zeleninového vývaru
0,5 čajové lžičky sušeného tymiánu
0,5 čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

700 g batátů - **1,5 polévková lžíce** řepkového oleje - **1 polévková lžíce** bramborového škrobu - **0,5 polévková lžíce** kukuřičného škrobu - **0,5 čajové lžičky** sušeného česneku - **0,5 čajové lžičky** sladké papriky

Batáty omyjte a nakrájejte na hranolky silné asi 1,5 cm. Přendejte je do mísy, zalijte studenou vodou a nechte 20 minut máčet. Poté je důkladně osušte, přidejte olej, kukuřičný škrob, bramborový škrob a koření. Dobře promíchejte a přesuňte do horkovzdušné fritézy*. Pečte při 200 °C po dobu 30 minut a během pečení několikrát promíchejte.

Krok 2

2 polévkové lžíce řepkového oleje - **100 g** hub, nakrájených - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **30 g** másla - **1** šalotka, nakrájená nadrobno - **1** stroužek česneku, nasekaný - **10 g** pšeničné mouky - **10 g** bramborového škrobu - **200 ml** zeleninového vývaru - **0,5 čajové lžičky** sušeného tymiánu - **0,5 čajové lžičky** čerstvě mletého černého pepře

Batáty omyjte a nakrájejte na hranolky silné asi 1,5 cm. Přendejte je do mísy, zalijte studenou vodou a nechte 20 minut máčet. Poté je důkladně osušte, přidejte olej, kukuřičný škrob, bramborový škrob a koření. Dobře promíchejte a přesuňte do horkovzdušné fritézy*. Pečte při 200 °C po dobu 30 minut a během pečení několikrát promíchejte.

Krok 3

160 g mozzarely - **1 polévková lžíce** nasekané pažitky - **0,5 čajové lžičky** čerstvě mletého

Na dokončení:

160 g mozzarely

1 polévková nasekané pažitky

lžíce

0,5 čajové čerstvě mletého černého

lžičky pepře

černého pepře

Horké hranolky servírujte na talíř, posypte natrhanou mozzarellou a přelijte horkou houbovou omáčkou. Nakonec ozdobte pažitkou a pepřem a ihned podávejte.