

Batáty plněné lososem a špenátem

Celkový čas vaření **50 min.** 15 min. Doba přípravy **35 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
4.389 kJ / 1.049 kcal

Tuky: **67 g** Bílkoviny: **40 g**
Sacharidy: **86 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Batáty:

700 g batátů
1 polévková řepkového oleje
lžíce

1 špetka soli

Losos:

250 g filetu z lososa
3 polévkové Kikkoman Citrónová
lžíce ponzu omáčka
0,5 čajové čerstvě mletého černého
lžičky pepře

Krémový špenát:

1 polévková olivového oleje
lžíce

0,5 másla

polévková
lžíce

1 malá cibule, nasekaná
1 stroužek česneku,
nasekaný

150 g baby špenátu
130 ml smetany ke šlehání (30 %)

30 g plísňového sýra (např. niva)

2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

0,25 čajové muškátového oříšku
lžičky

0,25 čajové čerstvě mletého černého
lžičky pepře

Bylinkový jogurtový dip:

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

700 g batátů - **1 polévková lžíce** řepkového oleje - **1 špetka** soli - **250 g** filetu z lososa - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **0,5 čajové lžičky** čerstvě mletého černého pepře
Batáty omyjte, osušte a rozkrojte napůl. Potřete je olejem a osolte. Pečte v horkovzdušné fritéze na 200 °C po dobu 30 minut. Mezitím nakrájejte lososa na větší kostky, smíchejte ho s Kikkoman Ponzu citrón a pepřem a nechte marinovat.

Krok 2

1 polévková lžíce olivového oleje - **0,5 polévková lžíce** másla - **1** malá cibule, nasekaná - **1** stroužek česneku, nasekaný - **150 g** baby špenátu - **130 ml** smetany ke šlehání (30 %) - **30 g** plísňového sýra - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,25 čajové lžičky** muškátového oříšku - **0,25 čajové lžičky** čerstvě mletého černého pepře
Na pánvi rozehejte olivový olej s máslem, přidejte cibuli a česnek a orestujte doměkka. Přidejte špenát, smetanu a rozdrcený sýr. Vařte, dokud omáčka nezhoustne. Pak přidejte Kikkoman Sójovou omáčku a koření. Vydabejte upečené batáty tak, aby po okrajích zůstalo cca 2 cm dužiny. Vydlabanou část přidejte ke špenátu. Naplňte směsí brambory, přidejte marinovaného lososa a pečte v horkovzdušné fritéze dalších 5 minut.

Krok 3

120 g řeckého jogurtu - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **1 čajová lžička** medu - **2 polévkové lžíce** nasekané petrželky - **2 polévkové lžíce** nasekané pažitky -

120 g řeckého jogurtu
2 polévkové lžíce Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
1 čajová lžička medu
2 polévkové lžíce nasekané petrželky
2 polévkové lžíce nasekané pažitky
0,25 čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře

0,25 čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře
Smíchejte jogurt s Kikkoman Ponzu citrón, medem, bylinkami a pepřem. Naplněné batáty servírujte na talíři a přelijte připraveným dipem.