

Pečená zelenina s fetovým dipem

Celkový čas vaření **35 min.** 10 min. Doba přípravy **25 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.971 kJ / 710 kcal

Tuky: **41 g** Bílkoviny: **27 g**
Sacharidy: **65 g**

INGREDIENCE

2 Porce

350 g batátů
300 g růžičkové kapusty,
blanširované
70 g červené cibule
3 polévkové lžíce olivového oleje
2 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem
soli
2 čajové lžičky medu
4 polévkové lžíce řeckého jogurtu
70 g fety
0,25 čajové lžičky chilli vloček
1 polévková lžíce nasekané petrželky
2 vejce
1 polévková lžíce octa
30 g vlašských ořechů

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

350 g batátů - **300 g** růžičkové kapusty,
blanširované - **70 g** červené cibule - **3 polévkové lžíce** olivového oleje - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **2 čajové lžičky** medu
Batáty nakrájejte na kostky, růžičkovou kapustu na poloviny a cibuli na čtvrtky. Zeleninu promíchejte s olivovým olejem, Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli a medem. Pečte 25 minut při 190 °C (horní a dolní ohřev), dokud nezměkne.

Krok 2

4 polévkové lžíce řeckého jogurtu - **70 g** fety - **0,25 g** chilli vloček - **1 polévková lžíce** nasekané petrželky
Jogurt rozmačkejte s fetou a vmíchejte chilli vločky a nasekanou petržel.

Krok 3

2 vejce - **1 polévková lžíce** octa - **30 g** vlašských ořechů
Vejce vyklepněte do malé misky. V hrnci přiveďte vodu k varu, přidejte ocet a lžící vytvořte vír. Vejce opatrně vložte doprostřed a pošírujte na mírném ohni 2½ minuty. Opakujte s druhým vejcem.
Pečenou zeleninu přendejte do krabičky, přelijte jogurtovým dipem, přidejte vejce a posypte vlašskými ořechy (celými nebo nasekanými).