



Pieczone słodkie ziemniaki z ciecierzycą

- 2 słodkie ziemniaki
- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy
- garść suszonych na słońcu pomidorów*
- ½ awokado
- oliwa z oliwek
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- ½ łyżeczki cynamonu
- sól
- pieprz

Dodatkowo do podania

- kiełki rzodkiewki
- młody, świeży szpinak
- kilka kleksów jogurtu (opcjonalnie w wersji niewegańskiej)



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

Pieczona ciecierzycza

1. Ciecierzycę wypłucz i odsącz, a następnie rozłóż na papierowym ręczniku i zostaw do osuszenia. 2. Następnie dokładnie wymieszaj w miseczce z łyżeczką oliwy, ½ łyżeczki ostrej papryki i solą. 3. Przenieś na papier do pieczenia, rozkładając równomiernie na blasze. 4. Piecz w 200 °C przez około pół godziny, aż będzie chrupiąca.

Pieczone bataty

1. Bataty umyj, osusz i przekrój na pół. 2. Każdą połówkę przełóż do folii aluminiowej. Skrop oliwą, przypraw ostrą papryką, cynamonem, czoskiem granulowanym oraz solą i dokładnie zawiń. 3. Ułóż je na blasze i piecz w 200 °C przez około 45 minut (dużo zależy od wielkości ziemniaków, najlepiej po tym czasie sprawdzić widelcem czy jest są miękkie). 4. Upieczone ziemniaki odwiń i przełóż na talerze. Łyżką wydrąż środek (zostawiając około 1 cm brzegów) i przełóż do osobnej miseczki. 5. Wydrążone ziemniaki rozgnieć widelcem, dodaj rozdrobnione awokado, pokrojone suszone pomidory, sól, pieprz i wymieszaj. 6. Następnie dodaj upieczoną ciecierzycę i jeszcze raz wymieszaj. 7. Gotowy farsz nałóż do wydrążonych



batatów, wierzch posyp kielkami rzodkiewki. Podawaj ze świeżym młodym szpinakiem, a w wersji niewegańskiej świetnie pasuje z dodatkiem jogurtu.

*Jeśli suszone pomidory zawierają bardzo dużą ilość soli, trzeba je namoczyć przez pół godziny w letniej wodzie i następnie odcedzić.

