



Zapiekanka marchewkowo- batatowa z czarną fasolką

 healthy-dreams


Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [przystawki i przekąski](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

mały batat - 1 szt.
marchew - 1 szt.
czarna fasolka - 5 łyżka
odrobina świeżego, startego chrzanu - 1 szczypta

mozzarella - 20 g
por - 1 kawałek
białko jajka - 2 szt.
przyprawy: suszona cebula, curry, zioła prowansalskie, suszone pomidory z czosnkiem
niedźwiedzim i czarnuszką - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: fasolkę gotujemy (dzień wcześniej moczymy)

białko jajka ubijamy

marchewkę i batata obieramy i trzemy na tarce na najmniejszych oczkach

KROK 2: starte warzywa mieszamy z przyprawami, posiekanym porem, białkiem jajka i czarną fasolką

całość przekładamy do naczynia żaroodpornego

pieczemy 20 min w 200 stopniach

KROK 3: ser trzemy na tarce posypujemy zapiekankę, możemy posypać suszonymi pomidorami z czosnkiem i czarnuszką

pieczemy kolejne 10 min w 200 stopniach