Grillowane bataty z kolorowym ryżem i sosem z trawy pszenicznej

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

100 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- bataty - 2 szt.
- ryż czerwony - 3 łyżka
- ryż czarny - 3 łyżka
- ryż brązowy - 2 łyżka
- kukurydza - 2 łyżka
- pomidory koktajlowe - 1 garść
- sok pomidorowy - 5 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- trawa pszeniczna (proszek) - 1 łyżka
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Czyż nie wygląda apetycznie? :) A gwarantuję, że danie jest bardzo sycące, pełne zdrowia i bogate w nietypowe smaki! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Każdą z odmian ryżu ugotować w osobnym garnku, a następnie odcedzić. Ugotowane ryże wymieszać z kukurydzą.

KROK 2: Bataty umyć, przekroić wzdłuż na pół i owinąć folią aluminiową- piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 30 minut. Po tym czasie z batatów zdjąć folię, obsypać je curry i ponownie zapiec przez około 15- 20 minut w tej samej temperaturze.

KROK 3: Sok pomidorowy wymieszać z sokiem z cytryny oraz proszkiem z trawy pszenicznej.

KROK 4: Gotowe bataty podać z farszem ryżowym oraz skropić sosem, do całości dodać pomidorki koktajlowe (ugrillowane w piekarniku- 15 minut/170 stopni).