Makaron gryczany z sosem batatowym i ciastkami amarantusowymi

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- batat - 1 szt.
- makaron gryczany z mąką z batatów - 50 g
- przecier pomidorowy - 5 łyżka
- pestki dyni - 1 łyżeczka
- ziarna słonecznika - 1 łyżeczka
- koperek - 1 łyżka
- curry - 1 szczypta
- sól himalajska różowa - 1 szczypta
- oregano - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- mąka sojowa - 1 łyżka
- czarny sezam - 1 łyżeczka
- amarantus - 6 łyżka

Dodatkowe info:

Bardzo pożywna propozycja na podanie makaronu :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Amarantus ugotować i ostudzić, następnie wymieszać z czarnym sezamem i mąką sojową oraz solą.

KROK 2: Z masy uformować małe kuleczki (podczas pieczenia staną się płaskie) i piec około 20 minut w 180 stopniach.

KROK 3: Batata ugotować i zblendować do konsystencji gładkiego kremu, po czym wyłożyć na patelnię, dodać przecier pomidorowy, przyprawy i koperek- całość dusić kilka minut.

KROK 4: Makaron ugotować i odcedzić. Gotowy makaron podawać z sosem batatowym i ciasteczkami- całość posypać prażonymi na suchej patelni teflonowej ziarnami słonecznika i pestkami dyni.