Pieczone bataty z komosą ryżową, jarmużem, świeżym tymiankiem i sosem czosnkowym

wegeweda

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

70 min

2 porcje

Składniki:

- Bataty - 2 szt.
- Komosa ryżowa - 1 szklanka
- Jarmuż - 4 garść
- Pomidorki koktajlowe - 2 garść
- Świeży tymianek - kilka listków
- Słodka papryka - 1 łyżeczka
- Oregano - 1 łyżeczka
- Oliwa z oliwek - 1/3 szklanka
- Jogurt kokosowy naturalny - 1 szklanka
- Czosnek - 2 ząbek
- Sól i pieprz - - do smaku
- Świeży szczypiorek - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj w osolonej wodzie do miękkości.

KROK 2: Bataty umyj, obierz ze skórki i pokrój w dużą kostkę. Pomidorki koktajlowe przekrój wzdłuż na pół.

KROK 3: W dużej misce wymieszaj ugotowaną komosę z batatami i pomidorkami. Dodaj liście jarmużu, słodką paprykę, oregano, sól, pieprz, świeże gałązki tymianku oraz oliwę. Wymieszaj wszystko dokładnie i przełóż do naczynia żaroodpornego.

KROK 4: Wstaw do piekarnika z termoobiegiem i piecz w temperaturze ok. 200 stopni przez ok. 40 minut. Mieszaj warzywa co jakiś czas, by jarmuż się nie przypalił.

KROK 5: W szklance wymieszaj jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i solą.

KROK 6: Upieczone warzywa wyjmij z piekarnika, udekoruj świeżymi pomidorkami, gałązkami tymianku, szczypiorkiem i polej sosem czosnkowym. Smacznego!