

Bataattipihvit, värikkäät kasvistikut ja avokadotahna

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.312 kJ / 313 kcal

Rasva: **13,9 g** Proteiini: **4,5 g**
Hiilihydraatit: **42,6 g**

AINEKSET

4 annosta

Avokadotahna:

0,5 iso avokado
100 ml mantelimaitoa
2 rkl paksua kookosmaitoa
0,5 tl sitruunamehua
1 tl sokeria
suolaa ja vastajauhettua
pippuria

Kasvistikut:

100 g punaista paprikaa
100 g keltaista paprikaa
100 g vihreitä papuja
1 rkl kasviöljyä
suolaa ja vastajauhettua
pippuria

Bataattipihvit:

500 g bataatteja (viipaletta, n.
60 g / viipale)
jauhoja leivitykseen
2 rkl vegaanista margariinia
2 tl sokeria
120 ml omenamehua
2 tl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista ensin avokadotahna: Poista avokadosta kivi ja kuori. Pilko avokadon hedelmäliha ja soseuta tasaiseksi mantelimaidon ja kookosmaidon kanssa. Kaada avokadoseos kattilaan, kuumenna ja mausta sitruunamehulla, sokerilla, suolalla ja pippurilla.

Vaihe 2

Valmista seuraavaksi kasvistikut: Halkaise paprikat, poista siemenet ja kannat, pese paprikat ja leikkaa suikaleiksi. Huuhdo pavut ja leikkaa päät pois. Kuumenna öljy paistinpannulla, nosta paprikasuikaleet ja pavut pannulle, kuullota ja mausta suolalla ja pippurilla.

Vaihe 3

Valmista sitten bataattipihvit: Pese bataatit ja leikkaa vinosti n. 1,5 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Nosta viipaleet lautaselle vieri viereen, peitä tuorekelmulla ja kypsennä mikroaaltouunissa 450 W:n teholla n. 4–5 minuuttia. Poista tuorekelmu, anna bataattiviipaleiden hieman jäähtyä ja ripottele viipaleiden päälle jauhoja.

Vaihe 4

Kuumenna margariini paistinpannulla, paista bataattiviipaleita keskilämmöllä molemmin puolin, kunnes ne ovat kullanruskeita. Nosta bataattipihvit pois pannulta ja pidä lämpiminä.

Vaihe 5

Mittaa sokeri ja omenamehu pannulle ja keitä kokoon, kunnes seos paksuuntuu. Kaada joukkoon soijakastike ja kiehauta. Nosta bataattiviipaleet takaisin pannulle ja karamellisoi kastikkeella.

Vaihe 6

Annostele kasvistikut lautasille, nosta bataattipihvit päälle ja kaada päälle loput kastikkeesta. Nosta viereen nokare avokadotahnaa ja tarjoile.