

Kasvis-fetatäytteiset bataatit

kokonaisaika **50 min** 15 min esivalmistelut 35 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

3.384 kJ / 809 kcal

Rasva: **38 g** Proteiini: **22 g**

Hiilihydraatit: **98 g**

AINEKSET

2 annosta

700 g	bataattia
3 rkl	oliiviöljyä
40 g	punasipulia
30 g	lehtikaalia
40 g	pakasteherneitä
0,5 rkl	tahinia
1 rkl	vettä
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
140 g	keitettyä kvinoaa
100 g	fetajuustoa
4 rkl	kreikkalaista jogurttia
2 tl	hunajaa
15 g	pilkottuja saksanpähkinöitä
0,5 rkl	silputtua persiljaa

VALMISTUS

Vaihe 1

700 g bataattia - **1 rkl** oliiviöljyä

Pese, kuivaa ja halkaise bataatit. Tee niihin haarukalla reikiä, sivele oliiviöljyllä ja paista kypsiksi (n. 30 minuuttia) 180-asteisessa uunissa (tasalämpö). Lusikoi hedelmäliha bataatin kuoresta ja jätä siihen n. 1,5 sentin reunus.

Vaihe 2

40 g punasipulia - **30 g** lehtikaalia - **2 rkl** oliiviöljyä - **40 g** pakasteherneitä - **0,5 rkl** tahinia - **2 rkl**

Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 rkl** vettä - **140 g** keitettyä kvinoaa - **100 g** fetajuustoa

Silppua sipuli ja poista lehtikaalista lehtiruoti. Kuullota kasviksia kuumassa oliiviöljyssä. Lisää herneet, tahini, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, 1 rkl vettä sekä bataatin hedelmäliha vaiheesta 1. Kypsennä seosta 2 minuuttia ja lisää sitten kvinoaa. Sekoita hyvin. Täytä bataatinpuoliskot seoksella, laita fetapaloja päälle ja paista 5 minuuttia 180-asteisessa uunissa.

Vaihe 3

4 rkl kreikkalaista jogurttia - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **2 tl** hunajaa - **15 g**

pilkottuja saksanpähkinöitä - **0,5 rkl** silputtua persiljaa

Sekoita hyvin kreikkalainen jogurtti, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, hunaja, pilkotut pähkinät sekä persilja. Valuta kastiketta bataattien päälle ennen tarjoilua.