**Pieczone bataty**

**ze smacznymi nadzieniami**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Składniki na 2 porcje:**

2 bataty (250-300 g)

1. Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C (z termoobiegiem 180°C). Bataty umyć, nakłuć w wielu miejscach widelcem i piec na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w gorącym piekarniku przez ok. 50 min. Sprawdzić widelcem, czy bataty są już miękkie. W zależności od grubości batatów czas gotowania może wydłużyć się o ok. 10 minut. Następnie naciąć bataty i napełnić nadzieniem. Podawać w pergaminie.

**Czas przygotowania:** ok. 55 minut

**Guacamole z krabami**

**Składniki na 2 porcje:**

2 łodygi bazylii

Miąższ 1 awokado (np. odmiany Hass)

3 łyżki soku pomarańczowego

2 łyżki kwaśnej śmietany

100 g krabów z Morza Północnego

Sól, pieprz

1. Umyć bazylię, otrząsnąć ją z wody, oberwać liście, 3-4 sztuki pokroić w cienkie paseczki
i odłożyć w celu późniejszego ozdobienia potrawy.
2. Miąższ awokado zmiksować z 1 łyżką soku pomarańczowego, kwaśną śmietaną i pozostałymi liśćmi bazylii, doprawić solą i pieprzem. Zmieszać kraby z pozostałym sokiem pomarańczowym oraz szczyptą soli i pieprzu.
3. Bataty pokroić, na każdy z nich wyłożyć połowę kremu z awokado, udekorować bazylią
i krabami.

**Czas przygotowania:** ok. 15 minut

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 512 kcal

Białko: 15 g

Tłuszcz: 19,5 g

Węglowodany: 67,4 g

**Tzatziki z cukinii z sezamowym kurczakiem**

**Składniki na 2 porcje:**

1 cukinia (ok. 200 g)

1 filet z piersi kurczaka (ok. 150 g) pokrojony w paski

½ łyżeczki kurkumy w proszku

2 łyżki nasion sezamu

1 łyżka oleju rzepakowego

1 ząbek czosnku, drobno pokrojony

200 g jogurtu

1 łyżeczka wasabi

Sól, pieprz

Szczypiorek rurka

1. Cukinię dokładnie umyć, opłukać i poszatkować na cienkie paski. Pierś z kurczaka posolić, popieprzyć, obtoczyć w kurkumie i ziarnach sezamu, a następnie smażyć z obu stron na oleju przez 4-5 min.
2. Paski cukinii zmieszać z czosnkiem, jogurtem i wasabi, doprawić solą i pieprzem. Tzatziki nałożyć na nacięcia w batatach. Przybrać paskami kurczaka i szczypiorkiem.

**Czas przygotowania:** ok. 25 minut

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 531 kcal

Białko: 29,2 g

Tłuszcz: 14,8 g

Węglowodany: 67,6 g

**Salsa z mango i pomidorów**

**Składniki na 2 porcje:**

1 mała czerwona cebula

200 g pomidorków koktajlowych, pokrojonych na ćwiartki

1 mango pokrojone na kostki

1 łyżka octu winnego

1 łyżka oliwy z oliwek

75 g niskotłuszczowej fety pokrojonej na kostki

Sól, pieprz

1. Cebule obrać, przekroić na pół i pociąć na cienkie plasterki. Zmieszać je z pomidorami, kostkami mango, octem i olejem na salsę, doprawić solą i pieprzem.
2. Ułożyć na batatach z pieca. Podawać posypane kostkami fety.

**Wariacja:** Pokroić 1 łyżeczkę kaparów na grube kawałki, delikatnie zmieszać z salsą.

**Czas przygotowania:** ok. 15 minut

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 531 kcal

Białko: 15,3 g

Tłuszcz: 10,2 g

Węglowodany: 88,6 g

**Hummus z oliwkami**

**Składniki na 2 porcje:**

½ pęczka pietruszki

120 g ciecierzycy (1/2 puszki), odsączonej

3 łyżki jogurtu

1 łyżeczka soku z limetki

Sól, pieprz

1-2 łyżeczki czarnuszki

40 g czarnych oliwek pokrojonych na plasterki

1. Natkę pietruszki umyć, otrząsnąć z wody, oberwać listki i zmiksować na purée z ciecierzycą, jogurtem, sokiem z limetki, solą i pieprzem.
2. Purée nałożyć na nacięcia w batatach, posypać czarnuszką i przybrać oliwkami.

**Czas przygotowania:** ok. 10 minut

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 352 kcal

Białko: 7 g

Tłuszcz: 6,1 g

Węglowodany: 65 g