



SŁODKI ZIEMNIAK PO MEKSYKAŃSKU

O B I A D

Przyznam szczerze, że ta potrawa najpierw przyciągnęła mój wzrok. Wygląda zjawiskowo a najlepsze jest to, że też tak smakuje. Słodki ziemniak, pyszne guacamole, kukurydza przypominająca dzieciństwo. To bardzo proste i bardzo sycące danie.

Mam nadzieję, że wam też zasmakuje.



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MINUT



CZAS
GOTOWANIA
30 MINUT



PORCJE
2 PORCJE

S Ł O D K I Z I E M N I A K P O M E K S Y K A Ń S K U

S K Ł A D N I K I

2 słodkie ziemniaki
oliwa z oliwek
1 awokado
1/2 ząbka czosnku
sok wyciśnięty z 1/4 cytryny
1/2 puszki czerwonej fasoli
1 mała puszka kukurydzy
2 pomidory
garść świeżej pietruszki
1/2 czerwonej cebuli
2 łyżki gęstego jogurtu
naturalnego
sól i pieprz

P R Z Y G O T O W A N I E

- Słodkie ziemniaki: rozgrzej piekarnik do 200 stopni C. Przygotuj blachę i wyłóż ją papierem do pieczenia.
- Dokładnie umyj słodkie ziemniaki i przekrój je na pół. Skróci to czas pieczenia. Jeśli chcesz je piec w całości nakłuj ziemniaki widelcem i piecz dwa razy dłużej.
- Nasmaruj ziemniaki oliwą z oliwek i wyłóż na papier do pieczenia środkową częścią do góry.
- Włóż ziemniaki do piekarnika i piecz przez 25-30 minut do momentu aż będą miękkie.
- Guacamole: awokado przekrój na pół i pozbądź się pestki. Wydobądź cały miąższ i przełóż go do miseczki. Dodaj sok wyciśnięty z cytryny i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Całość wymieszaj.
- Salsa pomidorowa: pomidory sparz i obierz ze skórki. Pokrój w drobną kostkę. Pietruszkę umyj, drobno poszatkuj i dodaj do pomidorów (zostaw parę listków do dekoracji). Dopraw odrobiną oliwy z oliwek, solą i pieprzem. Całość wymieszaj.
- Dodatki: Fasolę i kukurydzę odcedź i dokładnie wypłukaj pod bieżącą wodą.
- Gdy słodkie ziemniaki są już gotowe, wydrąż w nich łyżeczką lub widelcem lekko środek, robiąc miejsce na wcześniej przygotowane wspaniałości. Wkładaj do każdego po kolei fasolę z kukurydzą i przygotowaną salsę z pomidorów. Całość uwieńcz łyżką przygotowanego guacamole i łyżką jogurtu. Posyp kilkoma listkami pietruszki przygotowanymi wcześniej do dekoracji.

*Jeśli będziesz przyrządzać słodkiego ziemniaka po meksykańsku z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczysz mnie na instagramie hashtagem **#kropipi**.*

Mam nadzieję, że zasmakują ci równie dobrze jak i nam.

Smacznego