

Kasvistäytteiset bataatit

Bataatti on uskomattoman monipuolinen raaka-aine. Bataatin kaunis väri ja luotainen makeus tekevät siitä hurmaavan osan monia eri aterioita.



SALAATIT KASVISRUOKA



4 HLÖ



15-30 MIN



Lindeman's Bin 65 Chardonnay

Lindeman's Bin 65 Chardonnay sopii makeahkon bataatin makupariksi ja antaa kasvisaterialle raikkaan vivahteen!

AINEKSET

500 g bataattia (n. 4 keskikokoista bataattia)

suolaa

150 g herkkusieniä tai muita sieniä

2-3 valkosipulinkynttä

VALMISTUS

- 1 Laita uuni lämpenemään 200 °C:seen.
- 2 Pese bataatit huolellisesti ja leikkaa ne pituussuunnassa puoliksi. Lado bataatinpuolikkaat uuninpellille selkäpuoli alaspäin ja ripottele leikkuupinnoille hieman suolaa. Paista bataatteja uunin keskitasolla 200°:ssa noin 20 minuuttia, kunnes bataattien sisus on pehmeää.
- 3 Nosta bataatit uunista ja anna niiden jäähtyä hetki. Kaavi sitten bataattien sisus kulhoon varovasti niin, että saat kuorista "kupit" täytteelle.
- 4 Paahda hienonnettua valkosipulia ja sipulia pannulla öljyssä, kunnes ne alkavat hieman karamelloitua. Lisää sekaan sienet ja paista, kunnes sienistä irttava neste on haihtunut.
- 5 Muussaa bataattien sisus ja lisää soseen sekaan sipuli-sieniseos, kurkuma, mustapippuri sekä nyhtökaura / pavut / linssit ja sekoita hyvin.
- 6 Lusikoi täyte bataatinkuoriin ja ripottele pinnalle hieman parmesaaniraastetta. Paista täytettyjä bataatteja uunissa vielä n. 10 minuuttia, tai kunnes parmesaani on sulanut. Koristele valmiit bataatit tuoreella korianterilla.



Resepti Hanna Stoltin ruokakirjasta VEGE Talvi

Hanna Stolt pitää suosittua blogia Gurmee.net ja on julkaissut kolme ruokakirjaa joista tuoreimpana VEGE Talvi (Readme.fi 2017). VEGE Talvi -kirjasta löytyvät talven parhaat kasvisreseptit.

Tutustu VEGE Talvi -kirjaan

1 (puna)sipuli hienonnettuna

1/4 tl kurkumaa

mustapippuria

125 g nyhtökauraa tai esim. 1-2 dl

kikherneitä / kidneypapuja / kypsennettyjä

puy-linssejä

PÄÄLLE

1/2 dl parmesaania (vegaani versio: valitse
vegaaninen kuorrutusjuusto)

tuoretta korianteria