



Sałatka z batatem oraz aromatycznym quacamole

Autor: najlepszewkuchni.pl

Sałatka z batatem jest lekka i wyjątkowo smaczna. Dodatek awokado w postaci quacamole dostarczy nam wartości odżywczych. Sałatka będzie idealną potrawą dla osób lubiących zjeść lekko, zdrowo oraz bardzo smacznie.

Przygotowanie

Krok 1

Przygotowanie sałatki zaczynamy od obrania i ugotowania batatów. W tym celu obrane bataty kroimy na mniejsze części i gotujemy do miękkości. Po ugotowaniu bataty kroimy w kostkę i odstawiamy do wystygnięcia.

Krok 2

W celu przygotowania quacamole, awokado kroimy na pół i wyciągamy pestkę. Za pomocą łyżki oddzielamy miąższ od skórki i przekładamy do miseczki. Siekamy drobno kolendrę, a obrane ząbki czosnku przeciskamy przez praskę. Kolendrę i czosnek dodajemy do miseczki z awokado. Doprawiamy solą oraz pieprzem i wszystko dokładnie ze sobą mieszamy.

Krok 3

Na półmisek wykładamy rukolę i układamy na niej uprzednioprzygotowanego batata. Bezpośrednio do miski przekładamy również naszą pastę z awokado. Całość posypujemy owocami granatu, posiekanymi orzechami pekan oraz pokrojonym w kostkę serem feta.

Danie: **Kolacja, Sałatki,**

Osób: **3-4**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 1 opakowanie rukoli
- 3 bataty
- 2/3 opakowania fety
- 1 granat
- 2 garście orzechów pekan
- 1 duże awokado
- garść liści kolendry
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz