Pečený batát se špenátem a tvarohovou náplní

Sladký pečený batát s česnekovým špenátem a krémovým tvarohem, jednoduchá a sytá večeře.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#Večeře #Vegetariánské #Snadné

Vegetariánské Alergeny: mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

Příprava 15 min · Vaření 45 min Náročné 2 porce 380 kcal/porce

Na porci: 16 g bílkovin 50 g sacharidů 12 g tuků

Suroviny

Batát – sladká brambora (oranžomasá) volná 1 ks · cca 350 g
Potřeba: 2 ks (cca 720 g)
21,35 Kč

Agro Jesenice Špenátové listy porce · 400 g
Potřeba: 400 g
19,90 Kč
Nejnižší cena

Choceňská mlékárna Choceňský jemný tvaroh · 250 g
Potřeba: 125 g
40,90 Kč

BIO česnek z české produkce · 200 g
Potřeba: 2 stroužky
99,90 Kč
Nejnižší cena

Cibule žlutá suchá (Farmářská od českých pěstitelů), síť · 5 kg
Potřeba: 1 menší
124,90 Kč

Kitchin Řepkový olej · 1 l
Potřeba: 2 lžíce
36,90 Kč
Dobrá cena

Co ještě přidat

Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg
Potřeba: podle chuti
34,90 Kč

Benkor Pepř černý mletý · 20 g
Potřeba: podle chuti
28,90 Kč

Postup

1. Troubu předehřejte na 200 °C. Batáty omyjte, podélně rozkrojte, potřete řepkovým olejem, osolte a položte řezem nahoru na plech.
2. Pečte 40 až 45 minut, dokud nejsou měkké.
3. Cibuli nakrájejte nadrobno a česnek prolisujte. Na pánvi na zbytku oleje je 3 minuty restujte dozlatova.
4. Přidejte špenátové listy a za občasného míchání je 5 minut rozmrazte a podusťte. Osolte a opepřete.
5. Tvaroh vymíchejte se špetkou soli a pepře dohladka.
6. Batáty lehce rozmačkejte vidličkou, naplňte špenátem a navrch dejte lžíci tvarohu. Ihned podávejte.

Tip: Pro výraznější chuť posypte hotové jídlo špetkou chilli nebo praženými semínky.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.