

Gardžiosios batatų salotos



Gaminimas

1. Batatus nulupkite ir supjaustykite vienodais kubeliais, juos apšlakstykite aliejumi ir pabarstykite druska, pipirais.
2. Batatus sudėkite kepti į orkaitę 10 min. Stebėkite, kad neperkeptų, nes batatai šioms salotoms turi būti nepilnai iškepę ir traškūs.
3. Agurkus ir ridikėlius supjaustykite skiltelėmis, avokadą kubeliais ir iškart apšlakstykite citrinos sultimis, likusiomis citrinos sultimis pagardinkite kitas daržoves.
4. KITCHEN ME karštai rūkytą antienos file supjaustykite riekelėmis ir sudėkite ant daržovių, tuomet sudėkite atvėsusius batatus ir likusius ingredientus. Apšlakstykite aliejumi ir pabarstykite prieskoniais.

PATARIMAI

- Salotas puikiai tinka valgyti kaip pagrindinį patiekalą.
- Salotas labai patogus neštis į darbą ar mokyklą, nes nesukrenta.
- Sveika ir sotu!

Už nuotraukas ir gardžių idėjų dėkojame VMG komandai

Atgal į receptų sąrašą



INGREDIENTAI

500 g	batatų
300 g	agurko
200 g	ridikėlių
2	avokadų
1	granato
150 g	mėgstamų sėklų
50 g	duonos traškučių Bon Chance BON DROPS čili pipirų ir citrinos skonio
keletos griežinėlių	KITCHEN ME karštai rūkytos antienos file
70 g	saulėgrąžų
1	citrinos
pagal poreikį	Šviežios kalendros ar kitų mėgstamų žalumynų
	Alyvuogių arba moliūgų sėklų aliejaus salotoms apšlakstyti
	Druskos
	pipirų