



Батат боул з червоною квасолею і рибою

Всього: 84 хв · Підготовка: 28 хв · Готування: 56 хв · 1 порцій · Легко ·

Обід

Без глютену

Без молочних продуктів

ІНГРЕДІЄНТИ

150 г Батат (або картопля)

75 г Авокадо

150 г Філе білої риби (або тунець філе)

5 г Олія

12 г Кунжутний (або горіховий) соус

8 г Гірчиця в зернах Діжонська

40 г Квасоля червона (або чорна)
відварена чи консервована

60 г Папая

60 г Помідор червоний

за смаком Сіль, спеції, фіолетова
цибуля, кінза, петрушка, сік лайма

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Батат очищаємо від забруднень та нарізаємо кубиками. Солимо та перчимо на смак. Запікаємо в аерогрилі чи духовці 30 хв при температурі 180 градусів Цельсія.
- 2 Рибу нарізаємо таким же кубиком, як і батат. Обсмажуємо на 5 г олії на сковорідці на високому вогні з усіх сторін, протягом 10-12 хв, до повної готовності.
- 3 Мілким кубиком, розміром з квасолину, нарізаємо авокадо і помідор. Папая нарізаємо таким же кубиком, як і батат.
- 4 Змішуємо усі інгредієнти в одній глибокій тарілці. Додаємо гірчицю, кунжутний соус, сіль спеції, сік лайма, мілко нарізаємо зелень і додаємо теж у тарілку. Готово.

Харчова цінність на порцію: 589 ккал · Білки 41.0 g · Жири 25.0 g · Вуглеводи 56.0 g · Клітковина 14.0 g