Ciasto z batatów z marmoladą żurawinowo-orzechową

Dzięki warstwie żurawiny z orzechami ciasto jest lżejsze i smaczniejsze, a do tego bogatsze w przeciwutleniacze. Żurawina ponadto dostarcza błonnika i witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

85 g orzechów pecan
175 g mrożonej żurawiny (całe owoce)
240 g drobnego cukru, i nieco więcej, do oprószenia
375 g kruchego ciasta (mrożone rozmrozić) mąka, do oprószenia
500 g pomarańczowych batatów, ugotowanych i utłuczonych
375 ml mleka skondensowanego o niskiej zawartości tłuszczu
1 duże jajko, lekko ubite
białko z 2 dużych jajek, lekko ubite
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
1/2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej

1/4 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić orzechy na małą patelnię. Prażyć około 3 minut na średnim ogniu, często mieszając, aż się przyrumienią, po czym posiekać. Przygotować marmoladę. Wrzucić do małego garnka żurawinę, dodać 100 g cukru i 120 ml wody. Gdy zacznie wrzeć, zmniejszyć ogień. Gotować żurawinę około 10 minut, aż popęka i zmięknie. Zestawić z ognia, wymieszać z orzechami i pozostawić do ostygnięcia.

2) Rozwałkować ciasto na blacie oprószonym mąką i przełożyć do okrągłej formy do pieczenia o średnicy 25 cm. Pokarbować brzegi ciasta.

3) Wymieszać w dużej misce bataty ze skondensowanym mlekiem, resztą cukru, jajkiem, białkami, esencją waniliową, cynamonem, gałką muszkatołową, zielem angielskim i solą.

4) Posmarować spód ciasta ostudzoną marmoladą żurawinową. Nałożyć masę z batatów.

5) Piec ciasto 10 minut w 220°C, a następnie jeszcze około 40 minut w 180°C. Ostudzić i schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 561 kcal, 10 g białka, 26 g tłuszczów, 7 g tłuszczów nasyconych, 77 g węglowodanów, 4 g błonnika, 0,9 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock