Ravioli z batatami

Bataty powinny być pokrojone w kostkę nie większą niż 1 cm – w przeciwnym razie będą twarde w środku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g batatów
25 g płatków migdałowych
20 liści świeżej szałwii
700 g ravioli z ricottą lub szpinakiem
35 g parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku. Obrać bataty i pokroić w małą kostkę.

2) Na dużej głębokiej patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin. Smażyć bataty na średnim ogniu 12 minut, aż zmiękną i się przyrumienią. Dodać migdały i szałwię, smażyć

kolejne 3 minuty, często mieszając.

3) Wlać wodę z czajnika do dużego rondla, przykryć i ponownie doprowadzić do wrzenia. Dodać sporą szczyptę soli i wsypać ravioli. Przykryć i doprowadzić do wrzenia, a następnie zdjąć pokrywkę i gotować 5 minut. Odcedzić.

4) Przełożyć ravioli na patelnię. Skropić łyżką oliwy z oliwek extra virgin, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i wymieszać. Przełożyć na talerze, posypać parmezanem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 530 kcal, 30 g białka, 15 g tłuszczów (6 g NKT), 70 g węglowodanów (9 g cukrów), 5 g błonnika, 115 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock