



# Uunibataatit tomaattisalsan kera



**North Carolina Sweet Potato Commission**

Yhteyshenkilö: mk<sup>2</sup> gmbh · Maria G. Kraus



Puhelin: +49 228 9437 870 · [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)

# Ruokkoti

## Uunibataatit tomaattisalsan kera

1. Pese bataatit ja keitä niitä 10 minuutin ajan. Pese ja kuivaa limetit sillä välin. Raasta limettien kuori ja purista niistä mehu. Halkaise chilippuri pituussuunnassa, poista siemenet ja pilko chili pieniksi paloiksi. Kuori ja hienonna inkivääri. Sekoita limettimehu, inkivääri ja chili sekä 1 rkl hunajaa.
2. Valuta bataatit, halkaise ne pituussuunnassa ja levitä niille marinadia. Aseta puolikkaat jälleen yhteen ja kiedo ne alumiinifolioon. Kypsennä 200 asteeseen esilämmitetyssä uunissa (kaasu-uuni: taso 3 / kiertoilmauuni: 175 astetta) 30 minuutin ajan.
3. Pese ja kuivaa tomaatit sillä välin. Poista niistä siemenet ja paloittele ne pieniksi kuutioiksi. Kuori ja hienonna valkosipuli. Huuhtelee korianteri ja ravista se kuivaksi. Säästä muutama lehti koristeluun ja hienonna loput.
4. Sekoita raastettu limetinkuori, tomaatit, valkosipuli, oliiviöljy, 1 rkl hunajaa ja korianteri keskenään. Tarjoa bataatit tomaattisalsan kera. Käytä loput korianterinlehdet koristeluun.

**Valmistusaika:** noin 45 minuuttia

### Ainekset 4 annokseen:

4 bataattia (à n. 250 g)  
2 käsittelemätöntä limettä  
1 chilippuri  
20 g inkivääriä  
2 rkl hunajaa  
6 tomaattia  
1 valkosipulinkynsi  
1 nippu korianteria  
1 rkl oliiviöljyä  
Suolaa  
Pippuria



### Ravintosisältö per annos:

Energiaa: 361 kcal / 1 510 kJ  
Proteiinia: 5,2 g  
Rasvaa: 6 g  
Hiilihydraatteja: 67,5 g