**Pieczony batat**

**z salsą pomidorową**



**Składniki na 4 porcje:**

4 bataty (po ok. 250 g)

2 limonki ze skórką

1 papryczka chilli

20 g imbiru

2 łyżeczki miodu

6 pomidorów

1 ząbek czosnku

1 pęczek kolendry

1 łyżeczka oliwy

sól

pieprz

**Przygotowanie:**

**1.** Bataty umyć i gotować przez 10 minut. W tym czasie umyć i osuszyć limonki. Skórkę zetrzeć na tarce, sok wycisnąć. Papryczkę chilli przeciąć wzdłuż na pół, usunąć nasiona i drobno pokroić. Imbir obrać i drobno pokroić. Sok z limonki, imbir i papryczkę chilli wymieszać z 1 łyżeczką miodu.

**2.** Bataty odcedzić, przeciąć każdy na pół, posmarować marynatą. Połączyć połówki, owinąć folią aluminiową i piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 200 °C (gazowy: poziom 3, termoobieg: 175 °C) przez 30 minut.

**3.** W tym czasie umyć i osuszyć pomidory, usunąć nasiona, pociąć na drobną kostkę. Obrać i posiekać czosnek. Opłukać kolendrę, osuszyć. Odłożyć kilka listków do przybrania, resztę posiekać.

**4.** Wymieszać skórkę z limonki, pomidory, czosnek, oliwę, 1 łyżeczkę miodu i kolendrę. Podawać bataty z salsą pomidorową. Ozdobić listkami kolendry.

**Czas przygotowania:** ok. 45 minut

**Wartości odżywcze w 1 porcji:**

Energia: 361 kcal / 1510 kJ

Białko: 5,2 g

Tłuszcz: 6 g

Węglowodany: 67,5 g