**Gofry ze słodkich ziemniaków   
z twarogiem z rukolą**

**Składniki na 4 porcje (8 gofrów):**

****250 g słodkich ziemniaków

100 g bekonu

½ pęczka szczypiorku

40 g rukoli

4 łyżki nasion dyni

500 g twarogu o niskiej zawartości tłuszczu

80-100 ml wody gazowanej

sól, pieprz

3 łyżki oleju z pestek dyni

4 jajka (średniej wielkości)

30 g semoliny

100 g mąki

gałka muszkatołowa

1 łyżka oleju o neutralnym smaku

1. Rozgrzać piekarnik do 220°C (lepiej nie używać konwekcji). Umyć słodkie ziemniaki i owinąć jeszcze mokre w folię aluminiową. Grillować przez 50 minut.
2. W międzyczasie pokroić bekon w kostkę, podsmażyć na patelni teflonowej i odsączyć na papierowym ręczniku. Umyć i drobno posiekać szczypiorek i rukolę. Nasiona dyni uprażyć na patelni bez tłuszczu i grubo posiekać. Odłożyć 2 łyżki twarogu. Resztę wymieszać z wodą gazowaną do uzyskania kremowej konsystencji, doprawić solą i pieprzem. Dodać połowę rukoli, połowę nasion dyni i 2 łyżki oleju z pestek dyni.
3. Wyjąć słodkie ziemniaki z piekarnika i obrać. Rozgnieść widelcem i odstawić do ostygnięcia. Oddzielić białka od żółtek. Ubić białka na sztywną pianę ze szczyptą soli. Słodkie ziemniaki wymieszać z żółtkami, 2 łyżkami twarogu, semoliną i mąką. Do masy dodać szczypiorek i bekon, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Dodać ubite białka.
4. Gofrownicę rozgrzać i lekko nasmarować tłuszczem. Używać 2 łyżek ciasta na gofra, piec około pięć minut lub na złoto. Powtórzyć czynność z kolejnymi 7 goframi. Pozostały twaróg wymieszać z pozostałą rukolą i pestkami dyni, polać olejem z nasion dyni. Gofry ze słodkich ziemniaków podawać z twarogiem z rukolą.

**Czas przygotowania:** 20 minut + 80 minut pieczenia

**Wartość odżywcza na porcję:**

Wartość energetyczna: 576 kcal / 2408 kJ

Białko: 40 g

Tłuszcze: 28 g

Węglowodany: 44 g