

# Bistecche di patate dolci su verdure colorate alla julienne con crema di avocado

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**1312 kJ / 313 kcal**

Grassi: **13,9 g** Proteine: **4,5 g**  
Carboidrati: **42,6 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

**per la crema di avocado:**

**0,5** avocado grande  
**100 ml** latte di mandorla  
**2 cucchiai** latte di cocco "denso"  
**0,5** succo di limone  
**cucchiaino**  
**1 cucchiaino** zucchero  
sale e pepe macinato  
fresco q. b.

**per il contorno di verdure:**

**100 g** peperoni rossi  
**100 g** peperoni gialli  
**100 g** fagiolini  
**1 cucchiaio** olio vegetale  
sale e pepe macinato  
fresco q. b.

**per le bistecche di patate dolci:**

**500 g** patate dolci (fette da  
circa 60 g l'una)  
farina da spolverare  
**2 cucchiai** margarina vegana  
**2 cucchiaini** zucchero  
**120 ml** succo di mela  
**2 cucchiaini** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale  
Kikkoman

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

per la crema di avocado, togliere il nocciolo dall'avocado, mondarlo, tagliare la polpa a pezzetti e ridurre in purea insieme al latte di mandorla e al latte di cocco. Mettere la purea di avocado in un tegame, scaldarla e condire con succo di limone, zucchero, sale e pepe.

### Passaggio 2

Per il contorno di verdure, rimuovere semi e nervature dai peperoni, lavarli e tagliarli a strisce. Lavare i fagiolini e rimuovere le estremità. Scaldare l'olio in una padella, aggiungere i peperoni tagliati a strisce e i fagiolini, saltare e condire con sale e pepe.

### Passaggio 3

Per le bistecche di patate dolci, lavare le patate dolci e tagliarle a fette spesse circa 1,5 cm. Disporre le fette una accanto all'altra su un piatto, coprire con della pellicola per alimenti e cuocere nel microonde a 450 Watt per circa 4-5 minuti. Rimuovere la pellicola, far raffreddare leggermente e spolverare le superfici con la farina.

### Passaggio 4

Scaldare la margarina in una padella e friggere le fette di patate dolci a fuoco medio su entrambi i lati fino a doratura, quindi toglierle, impiattare e tenere al caldo.

### **Passaggio 5**

Mettere zucchero e succo di mela in una padella e far cuocere finché il succo non si addensa. Aggiungere la salsa di soia e poi sbollentare di nuovo. Rimettere le fette di patate dolci in padella e caramellare con la salsa.

### **Passaggio 6**

Impiattare le verdure di contorno, disporvi sopra le bistecche di patate dolci, ricoprire con la salsa restante, aggiungere la crema di avocado e servire.