

Patate dolci ripiene di quinoa

Tempo totale **50 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **35 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.384 kJ / 809 kcal

Grassi: **38 g** Proteine: **22 g**
Carboidrati: **98 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

700 g di patate dolci
3 cucchiai di olio d'oliva
40 g di cipolla rossa
30 g di cavolo riccio (kale)
40 g di piselli surgelati
0,5
cucchiaino di tahini
1 cucchiaino di acqua
3 cucchiai Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
a Tasso Ridotto di Sale
140 g di quinoa cotta
100 g di feta
4 cucchiai di yogurt greco
2 cucchiaini di miele
15 g di noci tritate
0,5
cucchiaino di prezzemolo tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

700 g di patate dolci - **1 cucchiaino** di olio d'oliva
Lava e asciuga le patate dolci, poi tagliale a metà.
Bucherellale più volte con una forchetta,
spennellale con l'olio d'oliva e cuocile in forno
finché non saranno morbide — per circa 30 minuti
— in forno preriscaldato a 180°C (calore superiore
e inferiore). Scava la polpa e mettile da parte,
lasciando un bordo di circa 1,5 cm.

Passaggio 2

40 g di cipolla rossa - **30 g** di cavolo riccio (kale) - **2**
cucchiaini di olio d'oliva - **40 g** di piselli surgelati -
0,5 cucchiaino di tahini - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1**
cucchiaino di acqua - **140 g** di quinoa cotta - **100 g**
di feta
Taglia la cipolla a dadini e rimuovi i gambi duri dal
cavolo riccio. Salta le verdure in padella con olio
d'oliva caldo. Aggiungi i piselli, la tahina, la Salsa di
Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, 1
cucchiaino di acqua e la polpa di patata dolce del
passaggio 1. Cuoci il tutto per 2 minuti, poi
aggiungi la quinoa e mescola bene. Riempi le metà
delle patate dolci con il composto, guarnisci con
pezzetti di feta e cuoci in forno per altri 5 minuti a
180°C.

Passaggio 3

4 cucchiaini di yogurt greco - **1 cucchiaino** Salsa di
Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di
Sale - **2 cucchiaini** di miele - **15 g** di noci tritate -
0,5 cucchiaino di prezzemolo tritato
Mescola lo yogurt greco con la Salsa di Soia a
Basso Contenuto di Sale Kikkoman, il miele, le noci

tritate e il prezzemolo. Mescola bene. Versa la salsa sulle patate dolci prima di servire.