

Batátové placky s lososem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejprve si oloupejte a nastrouhejte najemno batáty. Osolte je a nechte pár minut pustit vodu. Tu pak pečlivě slijte a batáty ještě trošku vymačkejte. Smíchejte se 2 vejci a ze vzniklé hmoty vytvořte na pečícím papírem vyloženém plechu nízké placičky. Vložte je do trouby vyhřáté na 180°C a pečte cca 20 minut. Po této době do trouby k batátovým placičkám přidejte osoleného a opepřeného lososa. Teplotu zvedněte na 200°C a pečte dalších 20 minut. Mezitím, co se placičky a losos pečou, si připravte koprovou majonézu (smíchejte 3 lžíce majonézy s drobně pokrájeným koprem) a rozmačkejte oloupané a vypeckované avokádo s rozdrceným stroužkem česneku, šťávou z citrónu, troškou soli a pepře). Obě omáčky dejte chladit do lednice. Jakmile jsou losos a placičky upečené, zkombinujte je s ostatními surovinami – polovinu placiček posypte nakrájeným rozmraženým špenátem, navrch položte malý kousek lososa, dochuťte lžičkou koprové majonézy, na zbylé placičky položte kousek lososa, rozpůlená cherry rajčátka, ozdobte lžičkou guacamole z avokáda, koriandrem a plátky citrónu.

Ingredience

- **Rajčata** - 40 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený** 400 g - 30 g
- **Česnek** - 3 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Kopr** - 2 g
- **Citróny** - 20 g
- **Avokádo** - 40 g
- **Losos obecný** 250 g - 140 g
- **Majonéza Master** 180ml - 20 g
- **Koriandr celý** 20 g - 2 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 2 g
- **Batáty sladké** - 300 g
- **Vejce** - 50 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

