



Mausteinen härkis-bataattipata

4 HENKEÄ



Tässä mausteinen kasvispata, joka maistuu varmasti kaikille.

N. 500G BATAATTIA
1 SIPULI
2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
2 RKL ÖLJYÄ
½ CHILI
1 RS HÄRKISTÄ
1 TL SUOLAA
RIPAUS MUSTAPIPPURIA
2 TL JUUSTOKUMINAA
RIPAUS KUIVATTUA BASILIKAA
1 RKL VALKOVIINIETIKKAA
1 TLK TOMAATTIMURSKAA
1-2 DL VETTÄ

Lisäksi:

1 PKT KVINOAA
½ RUUKKU PERSILJAA
1 RS RUSINOITA
½ SITRUUNANMEHU JA RAASTETTU
KUORI
1 RKL ÖLJYÄ
RIPAUS SUOLAA

1.

Laita vesi kiehumaan kvinoaa varten. Kuori ja kuutio bataatti pieniksi kuutioiksi. Kuori ja hienonna sipulit sekä chili. Hienonna persilja.

2.

Keitä kvinoaa pakkauksen ohjeen mukaan.

3.

Kuumenna paistinpannu ja paista kasviksia öljyssä muutama minuutti. Mausta suolalla, mustapippurilla, juustokuminalla ja kuivatulla basilikalla. Lisää joukkoon valkoviinietikka, härkis ja tomaattimurska. Huuhtaise tomaattimurska tölkki vedellä ja pyöräytä mukaan. Keitä n. 12 minuuttia tai kunnes bataatti on kypsää.

4.

Raasta kypsän kvinoan joukkoon sitruunankuori ja purista mehu. Lisää myös hienonnettu persilja, rusinat, öljy ja ripaus suolaa.

5.

Tarkista padan maku ja lisää tarvittaessa mausteita.

6.

Tarjoa härkis-bataattipata kvinoan kanssa.



40min.