

## Plnené sladké zemiaky so zeleninou

### Ingrediencie

- 1200 g batáty
- 250 g brokolica
- 90 g mrkva
- 150 g červená paprika
- 150 g šampiňóny
- 100 g Cuketa
- 3 lyžice repkový olej
- 10 g Limetová šťava, surová
- 42 g MAGGI Tekutý bujón slepačí
- 12 g petržlen, čerstvý
- 1 g čierne korenie

### Postup

1. Predhrejte rúru na 180 stupňov Celzia, v režime konvekcie.
2. Sladké zemiaky umyjeme, prekrojíme na polovicu a niekoľkokrát ich popicháme vidličkou. Poukladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre na strednej priečke približne 50 minút.
3. Medzitým si očistíme a umyjeme brokolicu a nakrájame ju na veľmi malé ružičky. Mrkvu očistíme, umyjeme, ošúpeme a nakrájame na jemné kocky. Papriky umyjeme, odstráňte semienka a biele vnútorné šupky a nakrájame na jemné kocky. Huby očistíme a nakrájame na štvrtiny. Cuketu umyjeme a nakrájame na jemné kocky.
4. V miske zmiešajte olej, limetkovú šťavu, polovicu pripraveného zeleninového bujonu Maggi a dobre premiešajte so zeleninou. Zeleninu preložte do zapekacej misy a pečte v rúre na spodnej mriežke pod sladkými zemiakmi približne 30 minút. Občas premiešajte.
5. Zo sladkých zemiakov zhruba zoškrabte dužinu a nechajte 1 cm okraj. Zmiešajte uvarenú zeleninu s dužinou sladkých zemiakov. Pridajte druhú polovicu zeleninového bujonu Maggi, nasekanú petržlenovú vňať a dochuťte korením. Vydlabané sladké zemiaky naplňte zmesou sladkých zemiakov a zeleniny a pečte v rúre 10 minút. Podávajte s avokádovým aioli. TIP: Nevegetariáni môžu sladké zemiaky posypať aj kozím syrom.

⌚ 90

⊕ 4

sacharidy	71.54 g
energie	408.38 kcal
tuky	11.33 g
proteín	8.69 g