

CEPTA BATĀTE AR JOGURTA MĒRCI

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 batāte (saldais kartupelis)
- 1 ķiploka daiviņa
- šķipsniņa jodētās sāls, ķimenes
- Extra Virgine eļļa cepšanai
- citrona sula



Pasniegšanai:

- jogurts bez piedevām, zaļumi, franču sinepes



Pagatavošana:

1. Batāti nomizo un sagriež plānās šķēlītēs. Var izmantot rīvi/šķēlētāju. Ķiploka daiviņu notīra, izspiež spiednē.
2. Pannā sakarsē nedaudz eļļas un apcep ķiploku. Pievieno batāti, pieber garšvielas un cep 2-3 minūtes. Uzliek vāku, cep uz nelielas liesmas vēl ~7-10 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno nedaudz eļļas.
3. Pēc garšas nedaudz pievieno svaigi spiestu citrona sulu. Jogurtam pievieno zaļumus, sinepes un samaisa. Labi garšos kopā ar skābētiem kāpostiem, bietēm, burkāniem, kas ir lielisks C vitamīna avots.



Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.

SIA "Rīgas Dzemdību nams"
Miera iela 45, Rīga
T. +371 67011225
www.rdn.lv
f dzemdibunams
t dzemdibunams
o dzemdibunams

