



## Sposób przygotowania

Bataty umyj, obierz ze skórki, skrój w cienkie talarki 1-2 mm. Możesz użyć do tego szatkownicy. Bataty oprósź 2 szczyptami soli i pieprzu oraz wymieszaj z 2 łyżkami oliwy. Natrzyj masłem foremkę do pieczenia. Ułóż równą warstwę batatów, plasterkami przekrojonymi na pół zakryj brzegi foremki. Wstaw na 20 minut do piekarnika rozgrzanego do 170 oC.

Skrój drobno podudzia z kurczaka. Dopraw je szczyptą soli i pieprzu, sokiem z 1/2 cytryny oraz 1 łyżką octu balsamicznego. Przesmaż do rumianego koloru na patelni z niewielką ilością oleju.

Umyj szpinak, sparz go wrzątkiem i odcedź. Winogrona skrój w połówki, cebulę w piórka. Na foremkę z upieczonymi batatami połóż warstwami szpinak, podudzia, winogrona, cebulę i ser Lazuur. Dodaj żurawinę i orzechy włoskie na wierzch.

Wymieszaj jaja z jogurtem naturalnym, 2 szczyptami soli i pieprzu, wyciśniętym czosnkiem i sokiem z drugiej połówki cytryny i zalej foremkę. Piecz w temperaturze 180 oC przez 20-25 minut. Smacznego!

## Tarta z batatów



60 min.



4 os.



620 kcal/os.



6 zł/os.

### Składniki

- 600 g batatów
- 200 g winogron
- 200 g świeżego szpinaku
- 100 g sera Błękitny Lazuur
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 jaja
- 200 ml naturalnego jogurtu
- 300 g podudzi z kurczaka
- 50 g suszonej żurawiny
- 30 g orzechów włoskich
- 1 cytryna
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz
- olej do smażenia