**Glazurowane bataty ze śliwkami kalifornijskimi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Składniki:  * 3 średnie bataty, nieobrane * 1 szklanka śliwek kalifornijskich * 1 łyżka oleju roślinnego (dodatkowo odrobina do wysmarowania formy do pieczenia) * 3/4 szklanki świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego * 1 łyżka miodu * 1 łyżka skórki pomarańczowej * 1/2 łyżeczki soli * 1/4 łyżeczki cynamonu * 4 łyżeczki posiekanego kandyzowanego imbiru  Przygotowanie: Rozgrzej piekarnik do 175°C. Pokrój bataty wzdłuż, w ósemki. Następnie umieść je w uprzednio naoliwionym naczyniu do pieczenia (powinny być ułożone w jednej warstwie), dodaj śliwki kalifornijskie. W małej misce wymieszaj świeżo wyciśnięty sok pomarańczowy, olej, miód, skórkę pomarańczową, sól i cynamon. Polej bataty i śliwki tak przygotowanym sosem, a następnie posyp imbirem. Całość przykryj folią i piecz przez 45 minut. Zwiększ temperaturę piekarnika do 220°C. Usuń folię i podlej potrawę powstałym sosem z pieczenia. Piecz jeszcze około 10 minut, aż bataty będą miękkie, słodkie i obtoczone glazurą. Wartość odżywcza na 1 porcję: Wartość energetyczna (kcal): 236 kcal  Białko (w g): 3 g  Tłuszcz (w g): 3 g  Węglowodany (w g): 53 g  Sól (w g): 0,215 g  Cholesterol (w g): 0 g  Błonnik pokarmowy (w g): 7 g | SweetPotatoesCADriedPlumsWGingr-011.jpg | |
|  | **6 porcji**  Czas przygotowania: **1 godzina** |