**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 kcalBiałko (w g): 3 gTłuszcz (w g): 3 gWęglowodany (w g): 53 gSól (w g): 0,215 gCholesterol (w g): 0 gBłonnik pokarmowy (w g): 7 g | SweetPotatoesCADriedPlumsWGingr-011.jpg |
|   | **6 porcji**Czas przygotowania:**1 godzina** |