

Ismerjük meg az édesburgonyát!

Egészségesebb, mint a krumpli

• Az édesburgonya, azaz batáta nagyon egészséges zöldség, alacsony a glikémiás terhelése, és sok benne a béta-karotin, ezenkívül nagyon finom is. Szénhidrátot olyan formában tartalmaz, ami nem vált ki gyors vércukorszint-emelkedést. Ezért az édesburgonya bizonyítottan jobb a cukorbetegnek számára, mint a hagyományos burgonya. Szerencsére nagyon sokféleképpen lehet elkészíteni, íme néhány javaslat. (György Ottilia)

Babérleveles sertésszelet édesburgonya-pürével

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg sertéscomb, 4-5 babérlevél, 1 póréhagyma, kevés olaj, só, bors, 1 dl fehérbor, 1 dl tejszín; a körethez: 50 dkg édesburgonya, só, szerecsendió, 5 dkg vaj.

Elkészítése: A hússzeleteket kiklopfoljuk, majd sóval és borssal megfűszerezjük. Kevés olajat hevítünk,

majd a hússzeletek mindkét oldalát megpirítjuk. Hozzáadjuk a babérlevelet, a karikákra vágott póréhagymát, és hozzáöntjük a bort. Fedő alatt puhára pároljuk. Amikor puha a hús, tejszínnel összeforraljuk. A burgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk, és sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük. Vajjal és szerecsendióval ízesítjük, és pürésítjük.



▲ FOTÓK: GYÖRGY OTTILIA

Mandarinos sertésszelet édesburgonyával

Hozzávalók: 50 dkg karaj, 10 dkg császárszalonna, 1 konzerv mandarin, 15 dkg reszelt sajt, só, bors, olaj, kevés liszt; a körethez: 5 dkg vaj, só, 2-3 édesburgonya.

Elkészítése: A karajt felszeleteljük, kiklopfoljuk, sózzuk és borsozzuk, majd lisztbe forgatjuk, és forró olaj-

ban hirtelen mindkét oldalát pirosra sütjük. Egy hőálló tálba rakjuk egymás mellé a hússzeleteket, mindegyikre teszünk mandarinszeleteket, bacont kockákra vágva, és megszórjuk reszelt sajttal. Körben megpakoljuk édesburgonya-kockákkal, megsózzuk, és vajjal morzsolunk rá. Előmelegített sütőben, alufóliával letakarva készre sütjük.

Gyömbéres édesburgonya-krémleves

Hozzávalók: 50 dkg édesburgonya, 2 sárgarépa, 1 kávéskanál őrölt gyömbér, 1 dl tejszín, 1 fej lila hagyma, 1 evőkanál liszt, só, 5 dkg vaj.

Elkészítése: Az édesburgonyát és a répát meghámozzuk, kockákra vágjuk, és a forró vajon egy kicsit megpároljuk. Amikor félig puha, megsózzuk, hozzáadjuk a reszelt gyömbért meg az apróra vágott lila hagymát, így pároljuk tovább. Amikor a zöldség megpuhult, egyharmad részét kivesszük, és félretesszük levesbetétnek. A többit megszórjuk liszttel, felengedjük 1 liter vízzel meg a tejszínnel, és készre főzzük. Botmixerrel pürésítjük. A levest a félretett zöldséggel tálaljuk.

