



Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

2 buc	Cartofi dulci
4 linguri	Ulei de măsline
2 fire	Ceapă verde
8	Ouă
1 cană	Verdețuri proaspete și germenii cât vă place
	♦ Piper mozaic boabe
	♦ Chili cu sare de mare
	♦ Sare de mare iodată
100 g	Brânză Feta, sfărâmită
4 linguri	Alune prăjite
4 linguri	Lapte de cocos

Mic dejun picant cu cartofi dulci

🕒 50—60 Min. 👤👤👤

Pregătire

- 1 Se spală cartofii dulci, se taie pe jumătate și se ung cu ulei de măsline. Se încălzește cuptorul la 180 ° C și se coc jumătățile timp de aproximativ 40 de minute. Între timp, alunele prăjite pot fi tocate fin.
- 2 Ceapa verde se taie în inele fine, verdețurile se taie după cum doriți. Se scot cartofii dulci din cuptor și se golește conținutul. Se pasează cartofii și se amestecă cu puțin lapte de cocos, sare, piper și chili, până devine un amestec cremos.
- 3 Se sfărâmă ouăle.
- 4 Se toarnă piureul cremos înapoi în cojile de cartofi și se așează oul deasupra. În cele din urmă, se presară un praf de chili, verdețuri, germenii și feta sfărâmată. Alunele prăjite oferă un plus de textură crocantă.

