



Рагу с бататом, кукурузой и консервированным горошком



Ингредиенты

◦ Зеленый горошек "Нежный"	1/2 банки (170г)
◦ Кукуруза сладкая в зернах	1/2 банки (200г)
◦ Батат	3 шт.
◦ Паприка молотая	2 ч. л.
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Мята	3 веточки
◦ Соль	по вкусу
◦ Батат	3 шт.
◦ Паприка молотая	2 ч. л.
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Мята	3 веточки
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



30 мин



4 порции



90 ккал

1. Батат очистите и разрежьте на 4 части, затем — на ломтики. Жарьте на масле практически до готовности, минут 7.

2. Переложите в небольшую кастрюлю, добавьте кукурузу и тушите еще 5 минут. Добавьте горошек, паприку и соль. Тушите 5 минут.

3. Подавайте в теплом виде, посыпав измельченной мятой.



Совет

Батат в этом блюде можно заменить на тыкву.