



Γλυκοπατάτες γεμιστές με κοτόπουλο και κέιλ

35'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις γλυκοπατάτες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Τρυπάμε τις γλυκοπατάτες με ένα πιρούνι και τις μεταφέρουμε σε ένα [ταψί](#).
- Αλείφουμε με το μισό ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι, και ψήνουμε στον φούρνο για 40-45 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο.
- Κόβουμε τα στήθη κοτόπουλου σε κυβάκια 2 εκ. και ψιλοκόβουμε τις φέτες του μπέικον, τα κρεμμύδια και το σκόρδο.
- Ζεσταίνουμε σε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια φωτιά το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
- Σοτάρουμε το μπέικον μαζί με το κοτόπουλο για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας ανά διαστήματα με μια ξύλινη κουτάλα.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και σοτάρουμε για 2 λεπτά ακόμα.
- Καθαρίζουμε τον κεντρικό μίσχο από τα φύλλα του κέιλ και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες.
- Ρίχνουμε τις φέτες στο τηγάνι και ανακατεύουμε για 1 λεπτό με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να μαραθεί το κέιλ.
- Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και κόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι σε ροδέλες.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και ρίχνουμε τον άνηθο και το φρέσκο κρεμμυδάκι.

Για τη σος ταχινιού

- Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν τα μυρωδικά και να δημιουργηθεί μια ομοιόμορφη σάλτσα.
- Κρατάμε τη σάλτσα στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε.

Για τη σύνθεση

- Κόβουμε τις γλυκοπατάτες κατά μήκος και πιέζουμε τις άκρες ώστε να σχηματίσουμε εσοχή στο κέντρο για να βάλουμε τη γέμιση.
- Πιέζουμε τη σάρκα κάθε γλυκοπατάτας προς τα μέσα με ένα κουτάλι και μοιράζουμε τη γέμιση με το κοτόπουλο και το κέιλ.
- Περιχύνουμε τις γλυκοπατάτες με τη σος ταχινιού και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τις γλυκοπατάτες

- 2 κιλά γλυκοπατάτες, (6 τμχ)
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 500 γρ. φιλέτο στήθους κοτόπουλου
- 6 φέτες μπέικον
- 2 κρεμμύδια
- 1 σκ. σκόρδο
- 150 γρ. kale
- 1/4 ματσάκι άνηθο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι

Για τη σος ταχινιού

- 1 ματσάκι βασιλικό, μόνο τα φύλλα
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο, μόνο τα φύλλα
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. ξύδι ρυζιού (ρυζόξιδιο)
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 2 κ.σ. ταχίνι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

619 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	4.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	75.0 Υδατ/κες (γρ.)
31%	29%	21%	29%
25.0 Σάκχαρα (γρ.)	29.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
28%	58%	39%	32%