



# Γλυκοπατατοσαλάτα

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Καθαρίζουμε τις γλυκοπατάτες και τις κόβουμε σε κομμάτια 2 εκ. Τις βάζουμε σε ένα **ταψί** μαζί με το αλάτι, το πιπέρι, 10 γρ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά ώστε να πάνε παντού τα υλικά.
- Μεταφέρουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 30-35 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα κομμάτια της γλυκοπατάτας.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και αφήνουμε τα κομμάτια να κρυσώσουν.
- Κόβουμε σε ροδέλες τα κρεμμυδάκια, ψιλοκόβουμε τον δυόσμο και τα φιστίκια Αιγίνης.
- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε το ξίδι με 50 γρ. ελαιόλαδο και το μέλι με ένα κουτάλι μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα.
- Προσθέτουμε στο μπολ τα κομμάτια γλυκοπατάτας που έχουν κρυσώσει, τα κρεμμυδάκια, τον δυόσμο, τα φιστίκια Αιγίνης, και ανακατεύουμε ώστε να καλυφθούν καλά με το μείγμα μελιού.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 1.200 γρ. γλυκοπατάτα
- αλάτι
- πιπέρι
- 60 γρ. ελαιόλαδο, (10 γρ. + 50 γρ.)
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κ.σ. δυόσμο, φρέσκο
- 50 γρ. φιστίκια Αιγίνης
- 30 γρ. ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 2 κ.σ. μέλι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

353 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	2.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	46.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	23%	12%	18%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.62 Αλάτι (γρ.)
19%	8%	20%	10%