



# Bataattilohkoja seesami-hunajakastikkeessa

Ruokatrendejä nuuhkivat nenät tietävät, että bataatti tulee tänä vuonna tekemään lopullisen läpimurtonsa suomalaisille lautasille. Eihän se ihme ole, bataatista on helppo loihtia hyvää. Se on terveellisempää kuin peruna, se kypsyy nopeasti ja mitä parasta – lapsetkin tykkäävät siitä. Siis koko perheen herkku!

Samat trendinenät tietävät, että siemenien ja pähkinöidenkin kysyntä kasvaa edelleen. Ihmiset haluvat maukasta ja terveellistä ruokaa tinkimättä lainkaan mausta. Siksi myös sokeri korvataan yhä useammin hunajalla ja voi oliiviöljyllä. Suunta on hyvä ja kannatan sitä molemmat peukut pystyssä!

Espanjassa kasvatetaan paljon makeaa perunaa, joten valitsin tähän reseptiin juoksevaa hunajaa Espanjan Salamancasta. Koska tämän hunajan maku on metsäinen, sen kanssa sopii hyvin timjami, jolla bataatinlohkot tässä reseptissä maustetaan.



## NÄIN VALMISTAT BATAATIT

400 g bataattia kuorittuna ja lohkoina  
1/3 dl oliiviöljyä ja pari ruokalusikallista seesamiöljyä (ei pakollinen)  
suolaa, mustapippuria  
pieni nippu timjamia

Lado bataattilohkot uunivuokaan. Kaada öljy sekaan ja kääntele lohkoja niin, että ne öljyyntyvät. Suolaa ja pippuroi lohkot ja lisää sekaan timjami.

Kypsennä 200-asteisessa uunissa 20-30 minuuttia tai kunnes lohkot ovat pehmenneet.



## KASTIKE

$\frac{1}{2}$  dl sesaminsiemeniä

1 dl cashewpähkinöitä murskattuina

2 tl merisuolaa

$\frac{1}{2}$  dl SAM juoksevaa metsähunajaa Salamancasta

$\frac{1}{2}$  dl tuorepuristettua sitruunamehua

pieni nippu lehtipersiljaa silputtuna

Paahda sesaminsiemeniä kuivalla paistinpannulla, kunnes ne pokshtelevat ja ovat saaneet hiukan väriä. Kaada paahdetut siemenet mikseriin ja paahda cashewpähkinät samassa pannussa. Kaada nekin mikseriin. Tässä toimii hyvin sauvasekoittin ja sen kulho.



Jauha seesaminsienet, cashewpähkinät ja merisuola tasaiseksi tahnaksi.



Sekoita pienessä kulhossa hunaja ja sitruunamehu ja lisää se siementahnaan. Kastike on valmis!



Aseta paahdetut bataattilohkot tarjolle kauniiseen astiaan ja ripottele persijasilppu bataattilohkojen päälle. Tarjoa lohkot seesamikastikkeen kera.

Tämä sopii hyvin lisäkkeeksi vaikkapa lampaankyljyksille tai kasvisruokana sellaisenaan.

Toivottavasti nautit!! Sikke <3