

Boniatos rellenos de quinoa

Tiempo total **50 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **35 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.384 kJ / 809 Kcal

Grasas: **38 g** Proteínas: **22 g**
Carbohidratos: **98 g**

INGREDIENTES

2 porciones

700 g de boniatos
3 cucharadas de aceite de oliva
40 g de cebolla morada
30 g de kale
40 g de guisantes congelados
0,5 cucharada de tahini
1 cucharada de agua
3 cucharadas Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
140 g de quinoa cocida
100 g de queso feta
4 cucharadas de yogur griego
2 cucharaditas de miel
as
15 g de nueces picadas
0,5 cucharada de perejil picado

PREPARACIÓN

Pasos 1

700 g de boniatos - **1 cucharada** de aceite de oliva
Lave y seque los boniatos, luego córtelos por la mitad. Pínchelos varias veces con un tenedor, úntelos con el aceite de oliva y hornéelos en horno precalentado a 180 °C (calor arriba y abajo) durante unos 30 minutos, hasta que estén tiernos. Extraiga la pulpa con una cuchara, dejando un borde de aproximadamente 1,5 cm, y resérvela.

Pasos 2

40 g de cebolla morada - **30 g** de kale - **2 cucharadas** de aceite de oliva - **40 g** de guisantes congelados - **0,5 cucharada** de tahini - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **1 cucharada** de agua - **140 g** de quinoa cocida - **100 g** de queso feta
Pique la cebolla y retire los tallos duros del kale. Saltee las verduras en una sartén con el aceite de oliva caliente. Añada los guisantes, el tahini, la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman, 1 cucharada de agua y la pulpa de boniato del paso anterior. Cocine todo durante 2 minutos y agregue la quinoa. Mezcle bien, rellene las mitades de boniato con la mezcla, coloque por encima trozos de queso feta y hornee 5 minutos más a 180 °C.

Pasos 3

4 cucharadas de yogur griego - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **2 cucharaditas** de miel - **15 g** de nueces picadas - **0,5 cucharada** de perejil picado
Mezcle el yogur griego con la Salsa de Soja con

menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman, la miel, las nueces picadas y el perejil. Remueva bien. Vierta esta salsa sobre los boniatos antes de servir.