



Gebackene „barchette“ aus süßkartoffeln

Zutaten

300 g Cirio Polpa 300 g Cirio Piselli 300 g Cirio Mais 300 g Cirio Rote Kidney Bohnen 2 große Süßkartoffeln 5 Esslöffel natives Olivenöl extra 350 g Tofu, natur oder geräuchert 1 Esslöffel Curry Schwarzer Pfeffer zum Abschmecken Salz zum Abschmecken

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen, halbieren und das Innere der Süßkartoffel entfernen, um Platz für die Füllung zu schaffen. Das Innere der Süßkartoffeln mit dem Gemüse und dem Tofu anbraten.
2. Den Tofu mit den Händen zerdrücken und würzen: in einer Pfanne mit Curry, Öl, dem Inneren der Süßkartoffel, Salz und Pfeffer anbraten.
3. Cirio Erbsen, Cirio Extrasüßer Mais, Cirio Kidney Bohnen und Cirio Polpa dazugeben und alles 5 Minuten kochen lassen.
4. Die Süßkartoffeln in eine Auflaufform geben, mit nativem Olivenöl extra beträufeln und mit der zuvor zubereiteten Mischung füllen.
5. Mit Alufolie abdecken und 25 Minuten lang bei 180 °C garen.
6. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und servieren.

