



## **KALE FESTIV, CARTOFI DULCI LA CUPTOR ȘI SALATĂ DE PĂSTÂRNAC CU FETA, NUCI PECAN ȘI RODIE**

DURATĂ DE PREGĂTIRE: 1 H

### INGREDIENTE

- 2 cartofi dulci mari, curățați și tăiați cubulețe
- 100 ml ulei de măsline, plus două linguri extra
- 2 linguri de oțet din vin alb
- 1 vârf de linguriță de zahăr
- 1 linguriță de muștar Dijon
- 450 g de varză kale creață, tocată, fără
- nervurile groase
- 1 lipie albă, tăiată în fâșii late
- 125 de grame de feta, scursă și tăiată în cuburi mari
- 4 linguri de semințe de rodie
- 3 linguri de nuci pecan
- Sare și piper proaspăt măcinat

### METODĂ DE PREGĂTIRE

1. Preîncălziți cuptorul la 180 °C (160 ° ventilator), gaz 4.
2. Amestecați cartofii dulci cu 2 linguri de ulei de măsline, adăugând sare și piper după gust, apoi puneți-i într-o tavă.
3. Lăsați la cuptor timp de 30 – 40 de minute, întorcându-i cam la jumătatea timpului, până sunt moi în interior și rumeni în exterior.
4. Între timp, amestecați oțet, zahăr și muștar cu un pic de sare și piper într-un bol iCook mare până se dizolvă zahărul și sarea.
5. Adăugați treptat 100 ml de ulei de măsline și amestecați până când dressing-ul devine gros și emulsionat. Adăugați varza kale și acoperiți-o în dressing cu ajutorul mâinilor.
6. Prăjiți fâșiile de lipie într-o tigaie de sotare iCook la căldură moderată, întorcându-le din când în când. Luați de pe aragaz.
7. Scoateți cartofii dulci din cuptor când sunt gata. Lăsați-i să se răcească puțin, apoi adăugați kale cu feta, semințe de rodie și nuci pecan, amestecând bine.
8. Așezați în farfurii și adăugați deasupra fâșiile de lipie prăjite înainte de a servi.