

Batátová kaše s česnekem

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

2 ks	velké batáty (sladké oranžové brambory)
kousek	máslo
4 stroužky	česnek
	sůl
trochu	citronová šťáva



Postup přípravy

Batáty oloupeme a nakrájíme na kostky. Dáme do menšího množství studené osolené vody a uvaříme je hodně doměkka - bude to trvat klidně až 30 minut. (Vodu neslíváme, protože jsou v ní veškeré cenné látky!) Pak batáty i se zbylou vodou rozmačkáme, přidáme máslo a prolisovaný česnek. Podle chuti osolíme, okyselíme a ihned podáváme.