



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Bakad sötpotatis med frijoles, pico de gallo och picklad rödlök

### Bakad sötpotatis

Sötpotatis 2 st

● Olivolja 1 tsk

### Picklad rödlök

Rödlök ½ st

● Vatten ½ dl

● Socker 1 msk

● Rödvinvinäger 1 msk

### Frijoles

Rödlök ½ st

Svarta bönor, 380g 1 förp

● Olivolja 1 msk

Vitlök 2 klyftor

● Vatten 1 ½ dl

Spiskummin 2 förp

Paprikapulver 1 förp

● Rödvinvinäger ½ msk

msk

● Salt ½ tsk

### Pico de gallo

Tomat 2 st

Jalapeño ½ st

Koriander 20 g

● Rödvinvinäger ½ tsk

● Salt 1 krm

### Till servering

Matyoghurt 1 dl

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,

Rödvinvinäger, Salt,

Socker, Svartpeppar,

Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Bakad sötpotatis:** Halvera sötpotatis på längden. Gnid in halvorna med olivolja och salt. Lägg med snittytan nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 30 min, tills sötpotatisen är mjuk.

3. **Picklad rödlök:** Skiva rödlök tunt. Koka upp vatten, socker och rödvinvinäger i en kastrull. Blanda ner rödlöken och ta från värmen och låt stå till servering.

4. **Frijoles:** Finhacka rödlök. Häll av och skölj svarta bönor. Hetta upp olivolja i en stekpanna och fräs lök och pressad vitlök ca 3 min. Tillsätt bönor, vatten, spiskummin, paprikapulver, rödvinvinäger, salt och lite nymald svartpeppar. Sjud ca 10 min, eller tills vätskan kokat in.

5. **Pico de gallo:** Tärna tomat smått. Kärna ur och finhacka jalapeño. Grovhacka koriander (spara hälften till servering). Lägg allt i en skål och blanda med rödvinvinäger och salt.

6. Mosa sötpotatisens inkråm med en gaffel. Servera bakad sötpotatis fylld med frijoles, pico de gallo, matyoghurt, picklad rödlök och koriander.

**TIPS!** Tänk på att chili varierar i styrka. Smaka dig fram till lagom hetta!