



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
- Ättiksprit (12%) 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
- Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
- Salt ½ tsk

### Pico de gallo

- Tomat 2 st
- Jalapeño ½ st
- Koriander 20 g
- Lime 1 st
- Salt 1 krm

### Till servering

- Matyoghurt 1 dl

### Att ha hemma ●

- Ättiksprit (12%),
- Bakplåtspapper, Olivolja,
- 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 ättika 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, vitvinsvinäger, 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 pressad limesaft och salt.
6. Mosa sötpotatisens inkräm 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!