



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Marockansk sötpotatisgryta med kryddstekta kikärter och granatäpple

Sötpotatisgryta

Sötpotatis 1 st
Gul lök 1 st
Zucchini 1 st
Vitlök 2 klyftor
Ras el hanout 1 tsk
Three spices 2 msk
Tomatpuré 1 förp
● Vatten 1 dl
Kons. körsbärstomater 1 förp
Rökt paprikapulver 1 förp
Grönsaksbuljong 1 påse
● Socker 1 tsk

Grantäppelsallad

Granatäpple 1 st
Bladpersilja 20 g

Kryddstekta kikärter

Kikärter 1 förp
Three spices 1 tsk

Till servering

Bulgur 125 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Till servering: Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

2. Sötpotatisgryta: Skala sötpotatis och gul lök. Skär sötpotatis och zucchini i jämnstora bitar (ca 2x2 cm). Hacka gul lök. Hetta upp olja i en stekgryta och fräs sötpotatis, lök och pressad vitlök ca 3 min.

3. Tillsätt ras el hanout, three spices och tomatpuré. Fräs ytterligare ca 1 min. Blanda ner vatten, konserverade körsbärstomater, rökt paprikapulver och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud under lock ca 20 min, tills sötpotatisen är mjuk. Smaka av med lite socker, salt och nymald svartpeppar. Tillsätt zucchini när det återstår ca 5 min av tillagningstiden.

4. Grantäppelsallad: Kvarta granatäpple och slå ur kärnorna i en skål. Hacka bladpersilja och blanda ner i skålen.

5. Kryddstekta kikärter: Häll av och skölj kikärter. Rosta kikärterna i en stekpanna utan stekfett ca 5 min. Tillsätt lite olja och stek ytterligare ca 2 min under omrörning. Krydda med lite salt och three spices.

6. Servera sötpotatisgryta med kryddstekta kikärter, grantäppelsallad och bulgur.