



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 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!