



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sydamerikansk sötpotatisgryta med fetaost

Sötpotatisgryta

Sötpotatis 1 st
 Bananschalottenlök 1 st
 Tomat 1 st
 Spiskummin 1 tsk
 Vitlök 1 klyfta
 Grönsaksbuljong ½ påse
 Chili flakes ½ tsk
 Tomatsås 1 förp
 Coconut cream 1 förp
 ● Vatten 2 dl
 ● Salt ½+½ krm
 Babyspenat 30 g
 Lime 1 st

Till servering

Matvete 125 g
 Fetaost 50 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
 Vatten

1. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
2. **Sötpotatisgryta:** Dela sötpotatis i mindre bitar, ca 2x2 cm. Grovhacka bananschalottenlök och tomat.
3. Hetta upp lite olja i en stekgryta. Fräs lök, sötpotatis och spiskummin ca 3 min på medelvärme.
4. Tillsätt pressad vitlök, grönsaksbuljong, chili flakes (efter smak), tomatsås, coconut cream, vatten och salt. Sjud ca 20 min, tills potatisen är mjuk. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Rör ner babyspenat och pressa i saften från ½ lime, ta från värmen.
6. Klyfta resten av limen. Toppa sötpotatisgryta med tomat och smulad fetaost. Servera med nykokt matvete och limeklyfta.