



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Bagte søde kartofler med frijoles og pico de gallo

Det skal du have

2 stk søde kartofler
 1/2 stk rødløg
 2 fed hvidløg
 1 dåse kidneybønner
 1+1/2 spsk hvidvinseddike
 1 1/2 tsk spidskommen
 1 pose paprika
 2 stk tomater
 1 stk jalapeño, frisk
 1 dåse majserner
 1 pk koriander, frisk
 1 bæger yoghurt naturel
 1/2 pose nachochips

Det skal du selv have

olivenolie ^b
 salt ^b
 peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft).
2. **Bagte søde kartofler:** Halvér de søde kartofler på langs. Gnid med lidt olivenolie og salt. Læg dem med skæreflader nedad på en bageplade med bagepapir. Steg midt i ovnen ca. 30 min. til de er bløde.
3. **Frijoles:** Hak rødløg fint. Pil og pres hvidløg. Dræn og skyl bønnerne. Varm olivenolie i en stegepande og steg løg og hvidløg ca. 3 min. Tilsæt bønner, spidskommen, paprika, 1 spsk eddike, 1 1/2 dl vand, salt og lidt friskkværnet peber. Lad det simre ca. 10 min. til væsken er kogt ind.
4. **Pico de gallo:** Skyl tomat og skær i små tern. Hak chili fint (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Hæld væden fra majsene. Hak koriander groft. Bland tomat, chili, majs og halvdelen af koriander med eddike og salt i en skål.
5. **Servering:** Mos indersiden af den søde kartoffel med en gaffel. Fyld de bagte søde kartofler med frijoles og pico de gallo. Servér med yoghurt og koriander på toppen og nachos til.