



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Vegetarisk pokébowl med rostad sötpotatis, avokado och sesamfrön

Rostad sötpotatis

Svarta bönor 1 förp
Sötpotatis 1 st
● Bakplåtspapper 1 st
Vitlök 1 klyfta
● Olja 1 tsk
● Salt 1 krm
Chili flakes 1 krm

Chilidressing

Japansk soja 2 msk
Tomatpuré 1 förp
● Olja 1 msk
● Socker 1 tsk
Vitvinsvinäger 15ml ⅓
påse
Chili flakes 2 krm
Vitlök 1 klyfta

Bowl

Jasminris 135 g
Mango ½ st
Avokado 1 st
Koriander 10 g
Mixsallad 50 g
Sesamfrön 1 msk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja,
Salt, Socker,
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad sötpotatis:** Häll av och skölj svarta bönor. Tärna sötpotatis och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med bönor, pressad vitlök, olja, salt, chili flakes och lite nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. **Bowl:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
4. **Chilidressing:** Blanda japansk soja, tomatpuré, neutral olja, socker, vitvinsvinäger, chili flakes och pressad vitlök i en skål.
5. **Bowl:** Skala och kärna ur mango och avokado. Skiva avokado och tärna mango. Grovhacka koriander.
6. Lägg upp riset i skålar. Toppa med rostad sötpotatis och bönor, avokado, mango, koriander, mixsallad och sesamfrön (se tips!). Servera med chilidressing.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna.