



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

Gräddfil 75 g

### 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 inkräm med en gaffel. Servera bakad sötpotatis fylld med frijoles, pico de gallo, gräddfil, picklad rödlök och koriander.

**TIPS!** Tänk på att chili varierar i styrka. Smaka dig fram till lagom hetta!