



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Island stew med søde kartofler, lime og crispy corn-topping

Det skal du bruge

1 stk løg
1 stk sød kartoffel
½ stk ingefær
1 fed hvidløg
1 dåse bønner
½ stk lime
1 tsk karry
1 pose kokoscreme
½ pose grøntsagsbouillon
1 dåse majs-kerner
1 tsk hvidvinseddike
½ pk koriander, frisk
¼ stk rød chili
½ pose nachochips
50 g babyspinat
2 dl vand ^b

Det skal du selv have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. **Forberedelse:** Pil og hak løg fint. Skræl søde kartofler og skær dem i tern. Skræl ingefær og hvidløg, riv begge fint. Dræn bønnerne. Skyl lime, riv skal fint og pres saften.
3. **Island stew:** Varm en gryde op med lidt olie. Steg løgene i ca. 2 min. Tilsæt hvidløg, ingefær og karry og steg videre i 1 min. Tilsæt kokoscreme, søde kartofler, vand og bouillon. Kog det under låg i 10 min.
4. **Crispy corn:** Bland drænet majs med halvdelen af bønnerne på en bageplade med bagepapir. Vend det med olivenolie og salt og fordel jævnt. Bag det højt i ovnen i ca. 10 min.
5. **Stew - fortsat:** Kom resten af bønnerne i og kog yderligere 2 min. Tag gryden af varmen og smag til med limesaft, hvidvinseddike, salt og peber.
6. **Crispy corn topping:** Hak koriander og chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Bland det med crispy corn, limeskal og nachos. Rør det hele rundt.
7. Vend babyspinat i den varme gryde, så den falder sammen. Servér med crispy corn topping.