



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# California veggiebowl med sprø kikerter, bakt søtpotet og hjemmelaget ranchdressing

## Søtpotet

1 stk søtpotet  
½ bunt gressløk  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Sprø kikerter og mais

1 pakke kikerter  
1 pakke maiskorn  
1 pakke røkt paprikakrydder  
1 ts olje <sup>B</sup>

## California veggiebowl

1 stk rødløk  
½-1 stk avokado  
1 stk tomat  
1 stk hjertesalat

## Ranchdressing

½-1 pakke yoghurt naturell  
½-1 pakke lettmaiones  
1 pakke persillade  
½ bunt gressløk  
½ stk sitron

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Søtpotet: 100 g Kikerter og maiskorn: 120 g Grønnsaker: 180 g Dressing: 1 ss  
Energiinnhold: ca. 490 kcal.

## TIPS!

Kjør sammen halvparten av kikertene og maiskornene til en mos med en stavmikser. Tilsett eventuelt litt vann for å justere konsistensen. Smak til med litt saft fra sitronen, salt og pepper.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Søtpotet:** Skyll og kutt søtpoteten i båter. Fordel søtpoteten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpoteten i ovnen i 15-20 minutter, eller til den er gyllen og gjennomstekt. Skyll og finhakk all gressløken. Strø halvparten av gressløken over de ferdigsteke søtpotetbåtene før servering.

3. **Sprø kikerter og mais:** Ha kikertene og maiskornene i en sil, og skyll dem i kaldt vann. Fordel kikertene og maiskornene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og paprikakrydderet. Stek kikertene og maiskornene i ovnen i omtrent 15 minutter.

4. **California veggiebowl:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Del avokadoen i to, ta ut steinen, og løft avokadokjøttet ut av skallet med en spiseskje. Kutt avokadokjøttet i skiver. Skyll og kutt tomaten i grove terninger. Skyll og kutt hjertesalaten i strimler. Legg salaten, grønnsakene, kikertene og maiskornene i grupper på et serveringsfat.

5. **Ranchdressing:** Bland yoghurten, majonesen, persilladen og resten av gressløken i en serveringsskål. Smak til med salt, pepper og saften fra sitronen. Server dressing til retten.

6. Sett sammen bowls etter eget ønske.