



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Poké bowl 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.