

Sötpotatissallad med avokado och kryddiga kikärter



2 port

Ingredienser

250,0 gram Sötpotatis
1,0 krm Salt m. jod (SLV)
2,0 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)
230,0 gram Kikärter konserv. u. lag (SLV)
1,0 msk Tamari, japansk sojasås
0,5 msk Garam Masala, kryddblandning
0,5 msk Paprikapulver
1,0 tsk Agavesirap
1,0 msk Limejuice färskpressad (SLV)
1,0 dl Havregurt Turkisk Oatly
0,5 klyfta Vitlök (SLV)
2,0 msk Persilja blad (SLV)
1,0 krm Salt m. jod (SLV)
0,5 krm Svartpeppar
150,0 gram Romansallat (SLV)
1,0 st Avokado (SLV)
50,0 gram Dadlar Soft ekologiska torkade
10,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)
100,0 gram Gurka (SLV)

Tillagningsinstruktioner

SÖTPOTATIS

Sätt ugnen på 225 grader. Skär sötpotatisen i kuber, blanda med hälften av olivoljan och salta. Lägg på en plåt och baka i ugnen 15-20 minuter, tills de blivit mjuka och fått en fin yta.

KRYDDIGA KIKÄRTER

Hetta upp en stekpanna på medelvärme och häll i resten av olivoljan. Tillsätt de avrunna kikärtorna, japansk soja, garam masala och paprikapulver. Stek i ca 10 minuter. Pressa sen över lime och ringla på agavesirap. Smaka av med salt och peppar om det behövs.

YOGHURTSÅS

Blanda samman växtbaserad (eller vanlig turkisk yoghurt), finriven vitlök, hackad persilja, salt och peppar till en sås.

FÄRDIGSTÄLL SALLADEN

1. Skär romansallad i mindre bitar, skiva dadlarna och avokadon. Dela tomaterna och skär eller hyvla gurkan till valfri form.
2. Lägg upp grönsakerna i skålar och blanda med sötpotatis och kikärter. Ringla över såsen.

Kung Markatta

Näring per 100 g	Näring per portion
115 kcal	688,5 kcal
2,9 g protein	17,6 g protein
5,6 g fett	33,5 g fett
12,1 g kolhydrater	72,5 g kolhydrater

