



Sötpotatisbowl med ärtor, morötter och lime

Antal: recept_2018_09_18_49

Bowls kan man variera i princip i oändlighet, det finns så mycket gott man kan mixa. Denna bowl utgår från sötpotatis, ärtor, morötter, gurka med mera och garanterat en härlig mättnadskänsla efter att du ätit den.

Pris: 1 kr

2 normalstora morötter
1 dm gurka
1 normalstor sötpotatis
1 halv lök
3 dl kokta ärtor
Salladsmix
1 avokado
1 halv lime
Hampafrön
Svartpeppar, salt, kanel

Sätt igång ugnen på 200 grader.

Ta fram en normalstor sötpotatis, dela den på mitten och skär sedan i avlånga bitar. Lägg på plåt med bakplåtspapper.

Krydda med svartpeppar, salt och kanel, applicera kryddorna jämt över.

Placera plåten i mitten av ugnen och stek i ca. 25 minuter.

Koka ca. 3 dl ärtor och häll sedan av spadet och ställ på svalning.

Skala och skär 2 morötter i t.ex. avlånga bitar. Skär gurka i samma manér. Skala och dela en lök i lagom stora bitar.

När sötpotatisen är färdigstekt och har svalat lite är det dags att lägga alla delar i en skål, det behövs en skål av lite större modell för att du ska få plats med allting.

Börja med bladgrönsakerna i botten, och lägg sedan i resten på ett tilltalande vis :)

Öppna en avokado som du skär i avlånga bitar, toppa till sist med skalade hampafrön samt juicen från en pressad limehalva.