



Grönsallad med sötpotatis och avokado

Antal: recept_2018_09_18_30

Detta är en mycket smarrig, nyttig och snabblagad sallad. Näringsmässigt är den varierad och innehållsmässigt behöver du inte så många ingredienser.

Pris: 1 kr

1 sötpotatis, modell lite större
1 avokado
1 påse Salladsmix
Skalade hampafrön

Dressing:

1 dl Tahini
1 dl vatten
1 matsked lönnssirap
Salt

Sätt igång ugnen på 190 grader.

Ta fram en sötpotatis, ganska stor, dela den på mitten och skär den sedan i bitar, skär sedan bitarna i mitten ifall du önskar smalare potatis. Lägg på plåt med bakplåtspapper, placera i mitten av ugnen och stek i ca. 30 minuter.

Blanda 1 dl Tahini, 1 dl vatten, 1 matsked lönnssirap samt lite salt i en skål och vispa den till en lagom tjock konsistens.

Beroende på hur tjock du vill ha dressingen tillsätter du mer vatten, detta måste ev. även göras efter att dressingen har stått ett tag.

När sötpotatisen är färdig, ta fram en påse salladsmix (du kan naturligtvis skapa salladen som du önskar), lägg på potatisen, håll över dressingen, öppna en avokado som du skär i avlånga bitar, toppa till sist med lite skalade hampafrön.