



Sötpotatisbowl

Antal: recept_2018_09_18_34

Denna sötpotatisbowl är ett snabbt och gott alternativ när du vill ha någonting riktigt mättande och näringspackat. Denna bowl är en härlig blandning mellan tillagat och raw och ger dig en härlig mättnadskänsla i magen.

Pris: 1 kr

1 stor eller 2 mindre sötpotatisar
1 avokado
2 dl ris/quinoa/annan grynmix
Salladsmix, tex spenat, ruccola och senapsblad
4 blad rödkål
En halv lime
1 tsk sesamfrön
Svartpeppar, lökpulver, chiliflakes

Skala sötpotatisen och skär den i klyftor. Lägg den på en plåt och krydda med svartpeppar, lökpulver och chiliflakes. Baka sötpotatisklyftorna i ugnen på 225 grader i ca 20-25 minuter tills de fått fin färg och mjuknat på insidan.

Koka 2 dl ris/quinoa/grynmix med rätt mängd vatten. Beroende på vad du valt har de olika koktid. Om grynen är klara innan sötpotatisen, ställ dem bara åt sidan med locket på grytan så de håller värmen.

Strimla rödkålen och skiva avokadon.

När sötpotatisen är färdig, lägg upp alla tillagade och råa komponenter i en djup tallrik eller en stor skål. Strö sesamfröna över avokadon och pressa lite lime över hela rätten och servera.