



Sötpotatischili

Antal: 2018_09_18_11

Sötpotatisen är en fantastisk näringsrik knöl, som kan tillagas på flera olika sätt. Denna sötpotatischili är ett gott och mycket mättande alternativ. Toppa gärna med avokado, färsk koriander och pressad lime för en förhöjd smakupplevelse!

Pris: 1 kr

1 gul lök
1 vitlökflyta
400 g krossade tomater
1-2 dl salsasås
2 sötpotatisar
1 burk svarta bönor (ca 250g)
Chili flakes, svartpeppar, paprikapulver, lökpulver, vitlökpulver, salt
Avokado, färsk koriander och lime (kan uteslutas)
Vatten

Ris, quinoa eller grynmix

Ris, quinoa eller grynmix

Skala och hacka löken i mindre bitar. Skala även sötpotatisen och skär dem i små tärningar.

Stek lök och pressad vitlök i lite vatten tills de fått fin färg. Tillsätt sötpotatisen och håll på lite vatten så att potatisen kan småkoka, de ska inte vara helt täkta med vatten.

När sötpotatisen kokat drygt 5 minuter, tillsätt krossade tomater, salsasåsen, de svarta bönorna och kryddor. Låt allt småkoka på låg till medelvärme i minst tio minuter, tills sötpotatisen blivit helt mjuk.

Servera sötpotatischilin tillsammans med ris och färska bladgrönsaker. Toppa gärna med avokado, koriander och pressad lime.