



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fullkornstortilla med sprøstekte kikerter, feta, ovnsbakt søtpotet og spicy urtedressing

Ovnsbakte søtpoteter og kikerter

2 stk søtpoteter
1 pakke kikerter
1 pakke karri

Rødkålsalat

1 pakke vårløk
100 g finsnittet rødkål
½ stk lime

Korianderdressing

1 bunt koriander
½ stk hvitløksfedd
½ stk rød chili
½ stk lime
½ dl olivenolje ^B

Tilbehør

4 stk fullkornstortillaer
50 g fetaost

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B
olje ^B
aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte søtpoteter og kikerter:** Skyll søtpotetene, og kutt dem i store terninger. Sil kikertene i et dørslag, og skyll dem i kaldt vann. Tørk av kikertene i et kjøkkenhåndkle. Fordel kikertene og søtpotetene utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn karrikrydderet og litt olje, salt og pepper. Stek kikertene og søtpotetene midt i ovnen i 15–20 minutter.
3. **Rødkålsalat:** Skyll og finhakk vårløken. Del limen i to. Bland sammen rødkålen og vårløken i en skål, og smak til med saft fra halve limen og litt salt.
4. **Korianderdressing:** Skyll og tørk korianderen. Skrell og grovhakk hvitløken. Grovhakk chilien. Ha korianderen, chilien, hvitløken og ½ dl olivenolje i et litermål, og kjør det hele til en jevn dressing med en stavmikser. Smak til med saft fra resten av limen, litt salt og pepper.
5. **Fullkornstortilla:** Pakk tortillaene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 6–8 minutter.
6. **Servering:** Fyll fullkornstortillaene med de sprøstekte kikertene, fetaosten, de ovnsbakte søtpotetene og den spicy urtedressing.



TIPS!

Bruk ekstra god olivenolje i mynte- og korianderdressing for best mulig resultat.