



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

California veggiebowl med sprø kikerter, bakt søtpotet og hjemmelaget ranchdressing

Søtpotet

1 stk søtpotet
½ bunt gressløk
1 ts olje ^B

Sprø kikerter og mais

1 pakke kikerter
1 pakke maiskorn
1 pakke chipotlemiks
1 ts olje ^B

California veggiebowl

1 stk rødløk
1 stk avokado
1 stk tomat
1 stk hjertesalat

Ranchdressing

150 g yoghurt naturell
1 pakke lettmaiones
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille
½ bunt gressløk
½ stk sitron

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Søtpotet: 100 g Kikerter og maiskorn: 120 g Grønnsaker:
180 g Dressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 490 kcal.



TIPS!

Rødløken kan også stekes sammen med søtpotetene, for en søtere smak! Kjør sammen halvparten av kikertene og maiskornene til en mos med stavmikser. Tilsett eventuelt litt vann for å justere konsistensen. Smak til med litt sitronsaft, salt og pepper.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Søtpotet:** Skyll og kutt søtpoteten i båter. Fordel søtpoteten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpoteten i ovnen i 15–20 minutter, eller til den er gyllen og gjennomstekt. Skyll og finhakk all gressløken. Strø halvparten av gressløken over de ferdigsteekte søtpotetbåtene før servering.

3. **Sprø kikerter og mais:** Ha kikertene og maiskornene i en sil, og skyll dem i kaldt vann. Fordel kikertene og maiskornene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og chipotlemiksen. Stek kikertene og maiskornene i ovnen i omtrent 15 minutter.

4. **California veggiebowl:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Del avokadoen i to, ta ut steinen, og løft avokadokjøttet ut av skallet med en spiseskje. Kutt avokadokjøttet i skiver. Skyll og kutt tomaten i grove terninger. Skyll og kutt hjertesalaten i strimler. Legg salaten, grønnsakene, kikertene og maiskornene i grupper på et serveringsfat.

5. **Ranchdressing:** Bland yoghurten, lettmaionesen, kryddermiksen og resten av gressløken i en serveringsskål. Smak til med salt, pepper og saften fra sitronen. Server dressing til retten.

6. Sett sammen bowls etter eget ønske. God middag!