



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 røkt paprikakrydder
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 persillade
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!

Kjør sammen halvparten av kikertene og maiskornene til en mos med en stavmikser. Tilsett eventuelt litt vann for å justere konsistensen. Smak til med litt eddik eller saft fra sitronen, 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 ferdigstekte 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 paprikakrydderet. 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, persilladen 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.