



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Bagte søde kartofler med frijoles og pico de gallo

Det skal du bruge

2 stk søde kartofler
½ stk rødløg
2 fed hvidløg
1 dåse kidneybønner
1+½ spsk rød vinseddike
2 ts spidskommen
1 pose paprika
2 stk tomater
1 stk jalapeño, frisk
140 g majs kerner
1 pakke koriander, frisk
1 bæger yoghurt naturel
½ pose nachochips

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft).
- 2 **Bagte søde kartofler:** Halvér de søde kartofler på langs. Gnid med lidt olivenolie og salt. Læg dem med skærefladen nedad på en bageplade med bagepapir. Steg midt i ovnen ca. 30 min. til de er bløde.
- 3 **Frijoles:** Hak rødløg fint. Pil og pres hvidløg. Dræn og skyl bønnerne. Varm olivenolie i en stegepande og steg løg og hvidløg ca. 3 min. Tilsæt bønner, spidskommen, paprika, 1 spsk rød vinseddike, 1½ dl vand, salt og lidt friskkværnet peber. Lad det simre ca. 10 min. til væsken er kogt ind.
- 4 **Pico de gallo:** Skyl tomat og skær i små tern. Hak chili fint (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Hæld væden fra majsene. Hak koriander groft. Bland tomat, chili, majs og halvdelen af koriander med rød vinseddike og salt i en skål.
- 5 **Servering:** Mos indersiden af den søde kartoffel med en gaffel. Fyld de bagte søde kartofler med frijoles og pico de gallo. Servér med yoghurt og koriander på toppen og nachos til.

Allergener

Laktose, Mælk, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.568 kj / 614 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	16,6 g
heraf mættede fedtsyrer	3,1 g
Kulhydrat	89,6 g
heraf sukkerarter	22,3 g
Protein	26,6 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	24,1 g