



Notera att ingredienser kan avvika från receptet.

Poké bowl med rostad sötpotatis, avokado och sesamfrön

Rostad sötpotatis

Svarta bönor 1 förp
Sötpotatis 1 st
Vitlök 1 klyfta
Malen kanel 2 krm
Chili flakes 1 krm
🏠 Bakplåtpapper 1 st
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Chilidressing

Chili flakes 2 krm
Vitlök 1 klyfta
🏠 Japansk soja 2 msk
🏠 Tomatpuré 2 msk
🏠 Neutral olja 1 msk
🏠 Socker 1 tsk
🏠 Vitvinsvinäger 2 tsk

Bowl

Jasminris 150 g
Mango ½ st
Avokado 1 st
Koriander 10 g
Mixsallad 30 g
Sesamfrön 1 msk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad sötpotatis:** Häll av och skölj svarta bönor. Tärna sötpotatis och lägg på en plåt med bakplåtpapper. Blanda med bönor, pressad vitlök, neutral olja, salt, malen kanel, chili flakes och lite nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
4. **Chilidressing:** Blanda japansk soja, tomatpuré, neutral olja, socker, vitvinsvinäger, chili flakes och pressad vitlök i en skål.
5. **Bowl:** Skala och kärna ur mango och avokado. Skiva avokado och tärna mango. Grovhacka koriander.
6. Lägg upp riset i 2 skålar. Toppa med rostad sötpotatis och bönor, avokado, mango, koriander, mixsallad och sesamfrön (se tips!). Servera med chilidressing.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna!