



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Ugnsrostad sötpotatis och kikärter med getost och cashewnötter

Bakad sötpotatis

Sötpotatis 2 st
Kikärter 1 förp
Getost 100 g
🏠 Olivolja
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Vitlök 1 klyfta

Cashewnötsdressing

Cashewnötter 40 g
Matyoghurt 1 dl
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Grönsallad

Rödlök 1 st
Tomat 1 st
Mixsallad 30 g
🏠 Olivolja
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Flingsalt
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Bakad sötpotatis:** Halvera sötpotatis. Blanda med lite olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Lägg med skalet upp på ena sidan av en ugnsplåt med bakplåtspapper.
3. Häll av och skölj kikärter. Blanda med lite olivolja, pressad vitlök och salt. Strö ut kikärter på ugnsplåten med sötpotatisen. Rosta allt mitten i ugnen ca 25 min, tills potatisen mjuknat något.
4. **Cashewnötsdressing:** Lägg cashewnötter i en mixerbunke. Tillsätt matyoghurt, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar. Mixa med stavmixer. Smaka av med lite salt.
5. **Bakad sötpotatis:** Om kikärtorna börjar poppa i ugnen, ta ut dom. Vänd på sötpotatisen och kryssa snittytan. Smula över gestost. Gratinera högt upp i ugnen ca 5 min.
6. **Grönsallad:** Skiva rödlök tunt. Skär tomat i mindre bitar. Lägg allt i en salladsskål. Blanda med mixsallad, lite olivolja, vitvinsvinäger, flingsalt och lite nymald svartpeppar.
7. Servera bakad sötpotatis med cashewnötsdressing och grönsallad. Toppa med rostade kikärter.