



Detta recept är ett samarbete med ViktVäktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVäktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaektarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från bild.

🕒 35 - 45 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

6

## Rostad sötpotatis med linstabbouleh och hummus

### Rostad sötpotatis

Sötpotatis 1 st  
 🏠 Bakplåtspapper 1 st  
 🏠 Olivolja 1 tsk  
 🏠 Salt  
 🏠 Svartpeppar

### Hummus

Kikärter ½ förp  
 Vitlök 1 klyfta  
 Pressad citronsaft från 1/4 citron  
 Spiskummin 1 krm  
 🏠 Olivolja ½ msk  
 🏠 Salt

### Linstabbouleh

Belugalinser 1 dl  
 Bananschalottenlök 1 st  
 Cocktailtomater 125 g  
 Gurka ½ st  
 Pressad citronsaft från ½ citron  
 Bladpersilja 20 g  
 Mynta 20 g  
 🏠 Olivolja ½ msk

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Rostad sötpotatis:** Skrubba sötpotatisen och skär i cm-tjocka skivor. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills sötpotatisen är mjuk och fått fin färg. Vänd efter halva tillagningstiden.
3. Koka belugalinser enligt anvisning på förpackningen.
4. **Hummus:** Häll av kikärter, men spara spadet. Lägg kikärter, 1 msk kikärtsspad, pressad vitlök och pressad citronsaft i en mixerbunke. Mixa till en slät röra med stavmixer. Blanda ner olivolja. Smaka av med spiskummin och lite salt. Om hummusen blir för tjock, tillsätt lite mer kikärtsspad.
5. **Linstabbouleh:** Finhacka schalottenlök. Halvera cocktailtomater. Kärna ur och tärna gurka. Lägg allt i en salladsskål. Blanda med avhållda linser, olivolja och citronsaft.
6. Grovhacka bladpersilja och mynta. Blanda ner i salladen vid servering.
7. Servera linstabbouleh med rostad sötpotatis och hummus.