



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Bakad sötpotatis med frijoles, pico de gallo och picklad rödlök

## Bakad sötpotatis

Sötpotatis 2 st

🏠 Olivolja

🏠 Salt

🏠 Bakplåtspapper

## Picklad rödlök

Rödlök ½ st

🏠 Vatten ½ dl

🏠 Socker 1 msk

🏠 Rödvinvinäger 1 msk

## Frijoles

Rödlök ½ st

Svarta bönor 1 förp

Spiskummin ½ msk

Paprikapulver ½ msk

🏠 Olivolja 1 msk

🏠 Vitlök 2 klyftor

🏠 Vatten 1 ½ dl

🏠 Rödvinvinäger ½ msk

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

## Pico de gallo

Tomat 2 st

Jalapeño ½ st

Koriander 10 g

🏠 Rödvinvinäger ½ tsk

🏠 Salt 1 krm

## Till servering

Matyoghurt 1 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Bakad sötpotatis:** Halvera sötpotatis på längden. Gnid in halvorna med lite olivolja och salt. Lägg med snittytan nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 30 min, tills sötpotatisen är mjuk.

3. **Picklad rödlök:** Skiva rödlök tunt. Koka upp vatten, socker och rödvinvinäger i en kastrull. Vänd ner löken och sjud ca ½ min, eller tills löken börjar mjukna. Ta från värmen och låt stå till servering.

4. **Frijoles:** Finhacka rödlök. Häll av och skölj svarta bönor. Hetta upp olivolja i en stekpanna och fräs lök och pressad vitlök ca 3 min. Tillsätt bönor, vatten, spiskummin, paprikapulver, rödvinvinäger, salt och lite nymald svartpeppar. Sjud ca 10 min, eller tills vätskan kokat in.

5. **Pico de gallo:** Tärna tomat smått. Kärna ur och finhacka jalapeño. Grovhacka koriander (spara lite till servering). Lägg allt i en skål och blanda med rödvinvinäger och salt.

6. Mosa sötpotatisens inkräm med en gaffel. Servera bakad sötpotatis fylld med frijoles, pico de gallo, matyoghurt, picklad rödlök och koriander!

**TIPS!** Tänk på att chili varierar i styrka. Smaka dig fram till lagom hetta!