



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min

👤 2 PORTIONER

ca-all157

Island stew med sötpotatis, lime och crunchy corn topping

Island stew

Gul lök 1 st
 Sötpotatis 1 st
 Ingefära ½ bit
 Små vita bönor ½ förp
 Curry 1 tsk
 Coconut cream 1 förp
 Babyspenat 30 g
 Lime, saft 1 st
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Olivolja 1 msk
 🏠 Vatten 2 ½ dl
 🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
 🏠 Salt ¼ tsk
 🏠 Svartpeppar

Crispy corn topping

Svarta bönor 1 förp
 Majs 1 förp
 Koriander 20 g
 Röd chili ½-1 st
 Nachochips 50 g
 Lime, skal 1 st
 🏠 Bakplåtspapper 1 st
 🏠 Olivolja 1 tsk
 🏠 Salt ½ tsk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Förberdelser:** Finhacka gul lök. Skala och tärna sötpotatis. Skala och finriv ingefära och vitlök. Häll av och skölj små vita bönor. Skölj limen i ljummet vatten och finriv skalet.
3. **Island stew:** Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs gul lök ca 2 min. Blanda ner ingefära, vitlök och curry, fräs ytterligare ca 1 min. Tillsätt coconut cream, vatten och smulad grönsaksbuljong, låt koka upp och tillsätt sötpotatis. Låt grytan koka ca 10 min.
4. Vänd ner bönor och koka ytterligare ca 2 min. Ta grytan från värmen och rör ner babyspenat och pressad limesaft. Smaka av med salt och lite nymald svartpeppar.
5. **Crispy corn topping:** Häll av och skölj svarta bönor och majs. Lägg bönor och majs på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja och salt. Rosta högt upp i ugnen ca 10 min.
6. Finhacka koriander. Skiva röd chili tunt (se tips!). Blanda rostade bönor och majs med nachochips direkt på plåten. Toppa med koriander, limeskal och röd chili.
7. Servera Island stew med crispy corn topping.

TIPS! Tänk på att chili kan variera i styrka. Smaka dig fram till lagom hetta!