



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Veganbowl med sesamrostad sötpotatis, avokado, mango och koriander

Sesamrostad sötpotatis

Sötpotatis 1 st
Sesamfrön 1 förp
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Salt 1 krm

Limedressing

Lime 1 st
Vitlök 1 klyfta
Imat fraiche 1 dl
🏠 Salt 1 krm

Rödkål

Rödkål 300 g
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Salt 1 krm

Beluga bowl

Belugalinser 125 g
Avokado 1 st
Mango 1 st
Koriander 20 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka belugalinser enligt anvisning på förpackningen.
3. **Sesamrostad sötpotatis:** Skär sötpotatis i tärningar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja, salt och sesamfrön. Rosta mitt i ugnen ca 18 min.
4. **Limedressing:** Tvätta lime i ljummet vatten. Finriv det yttersta skalet och pressa saften. Lägg allt i en liten skål. Blanda ner pressad vitlök, imat fraiche och salt.
5. **Rödkål:** Strimla rödkål tunt, gärna med mandolin. Lägg i en skål och blanda med vitvinsvinäger och salt.
6. **Beluga bowl:** Skiva avokado. Tärna mango och grovhacka koriander.
7. Fördela belugalinser, sesamrostad sötpotatis, rödkål, mango och avokado i 2 skålar. Toppa med koriander. Servera med limedressing.