



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Beluga bowl med kanelrostad sötpotatis, avokado och jordnötter

Beluga bowl

Belugalinser 125 g
Avokado 1 st
Jordnötter 40 g
Koriander 20 g

Kanelrostad sötpotatis

Sötpotatis 1 st
Malen kanel 1 krm
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Salt 1 krm

Chilidressing

Röd chili ½-1 st
Vitlök 1 klyfta
Matyoghurt 1 dl
🏠 Flytande honung ½ tsk
🏠 Salt 1 krm

Rödkål

Rödkål 300 g
Lime 1 st
🏠 Salt 1 krm

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka belugalinser enligt anvisning på förpackningen.
3. **Kanelrostad sötpotatis:** Skär sötpotatis i tärningar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja, malen kanel och salt. Rosta mitt i ugnen ca 18 min.
4. **Chilidressing:** Finhacka röd chili och vitlök. Lägg hälften av matyoghurten, chili, vitlök, honung och salt i en mixerbunke. Mixa slätt. Häll över i en skål och blanda med resten av matyoghurten.
5. **Rödkål:** Strimla rödkål tunt, gärna med mandolin. Lägg i en skål och blanda med pressad limesaft och salt.
6. Skiva avokado. Grovhacka koriander.
7. Fördela belugalinser, kanelrostad sötpotatis, rödkål och avokado i två skålar. Toppa med jordnötter och koriander. Servera med chilidressing.

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