



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakterna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

Gnocchi med svamp, sötpotatis, grönkål och parmesan

Ugnsrostad sötpotatis/crème

Sötpotatis 1 st
Parmesanost i bit, (10 g)
½ bit
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar
🏠 Vitvinsvinäger ½ tsk
🏠 Vatten 1½ msk

Gnocchipanna

Potatisgnocchi 250 g
Grönkål 100 g
Gul lök 1 st
Champinjoner 125 g
Timjan 20 g
🏠 Olivolja 2 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Till servering

Parmesanost i bit, (10 g)
½ bit
Frömix 1 msk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Lägg potatisgnocchi i en bunke och täck med kallt vatten, låt stå till punkt 5.
2. **Ugnsrostad sötpotatis:** Skala och skär sötpotatis i mindre bitar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 18 min, tills den har fått fin färg.
3. **Gnocchipanna:** Repa och dela grönkålen i små bitar (kasta stammarna). Finhacka gul lök och skiva champinjoner.
4. Hetta upp hälften av olivoljan i en rymlig stekpanna. Fräs gul lök och champinjoner ca 5 min, blanda ner grönkål och fräs ytterligare ca 1 min. Krydda med lite salt. Lägg upp på ett fat och spara stekpannan.
5. Häll av gnocchi. Hetta upp resten av olivoljan i den använda stekpannan. Fräs väl avrunnen gnocchi ca 5 min, tills den fått fin färg. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Blanda ner grönsakerna tillsammans med hälften av den rostade sötpotatisen i stekpannan med gnocchin. Riv över parmesanost och tillsätt timjan, blanda runt. Ta från värmen.
7. **Sötpotatiscrème:** Finriv parmesanost. Lägg resten av sötpotatisen i en mixerbunke. Tillsätt vatten, vitvinsvinäger och riven parmesan. Mixa med stavmixer till en slät crème. Späd eventuellt med lite mer vatten till önskad konsistens. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
8. Servera gnocchipanna med sötpotatiscrème. Toppa med frömix.