



Notera att ingredienser kan avvika från bilderna.

Poké bowl med rostad sötpotatis, avokado och sesamfrön

Rostad sötpotatis

Svarta bönor 1 förp
 Sötpotatis 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Malen kanel 2 krm
 Chili flakes 1 krm
 🏠 Bakplåtspapper 1 st
 🏠 Neutral olja 1 tsk
 🏠 Salt 1 krm
 🏠 Svartpeppar

Chilidressing

Japansk soja 2 msk
 Chili flakes 2 krm
 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Tomatpuré 2 msk
 🏠 Neutral olja 1 msk
 🏠 Socker 1 tsk
 🏠 Vitvinsvinäger 2 tsk

Bowl

Jasminris 125 g
 Mango ½ st
 Avokado 1 st
 Koriander 10 g
 Mixsallad 30 g
 Sesamfrön 1 msk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad sötpotatis:** Häll av och skölj svarta bönor. Tärna sötpotatis och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med bönor, pressad vitlök, neutral olja, salt, malen kanel, chili flakes och lite nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
4. **Chilidressing:** Blanda japansk soja, tomatpuré, neutral olja, socker, vitvinsvinäger, chili flakes och pressad vitlök i en skål.
5. **Bowl:** Skala och kärna ur mango och avokado. Skiva avokado och tärna mango. Grovhacka koriander.
6. Lägg upp riset i 2 skålar. Toppa med rostad sötpotatis och bönor, avokado, mango, koriander, mixsallad och sesamfrön (se tips!). Servera med chilidressing.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna.