



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min

👤 2 PORTIONER

ca-all1

# Island stew med sötpotatis, lime och crunchy corn topping

## Island stew

Gul lök 1 st  
 Sötpotatis 1 st  
 Ingefära ½ bit  
 Vitlök 1 klyfta  
 Blandade bönor 1 förp  
 Curry 1 tsk  
 Coconut cream 1 förp  
 Babyspenat 30 g  
 Lime, saft 1 st  
 🏠 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 blandade 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!