



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

## Wraps med rostad sötpotatis och het mandelkräm

### Till servering

Fetaost 25 g  
Isbergssallad ½ st  
Salladslök 1 förp  
Tomat 1 st  
Tortillabröd 2 st  
Mandelspån 10 g

### Rostad sötpotatis

Sötpotatis 1 st  
🏠 Neutral olja 2 tsk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

### Het mandelkräm

Tomat 1 st  
Röd paprika 1 st  
Vitlök 1 klyfta  
Mandelspån 15 g  
Rökt chilikrydda ½ tsk  
🏠 Neutral olja 1 tsk  
🏠 Salt 1 krm

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Till servering:** Lägg in fetaosten i frysen.
3. **Het mandelkräm:** Kärna ur tomat. Halvera och kärna ur röd paprika.
4. **Rostad sötpotatis:** Tärna sötpotatis i ca 2x2 cm stora bitar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper tillsammans med halverad röd paprika och blanda med neutral olja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min, tills de har fått fin färg och är mjuka.
5. **Het mandelkräm:** Hetta upp neutral olja i en liten kastrull. Fräs pressad vitlök och mandel ca 1 min, tills de fått lite färg. Tillsätt tomat, hälften av den rostade paprikan, rökt chilikrydda och salt. Låt fräsa ihop ca 5 min. Mixa med stavmixer till en kräm.
6. **Till servering:** Strimla isbergssallad, salladslök och resten av den rostade paprikan. Tärna tomat.
7. Värm gärna tortillabröd några sekunder per sida i en torr, het stekpanna.
8. Fyll varma tortillabröd med isbergssallad, rostad sötpotatis, mandelkräm, rostad paprika, tomat, salladslök och mandelspån. Grovriv fetaost över. Rulla ihop och ät direkt.

**TIPS!** Vill du äta flera tortillabröd har de 4 Points per styck.