



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
🏠 Olja 2 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Het mandelkräm

Tomat 1 st
Röd paprika 1 st
Vitlök 1 klyfta
Mandelspån 15 g
Rökt chilikrydda ½ tsk
🏠 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.