



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Bakad sötpotatis med frijoles, pico de gallo och picklad rödlök

Bakad sötpotatis

Sötpotatis 2 st

🏠 Olivolja

🏠 Salt

🏠 Bakplåtspapper

Picklad rödlök

Rödlök ½ st

🏠 Vatten ½ dl

🏠 Socker 1 msk

🏠 Rödvinvinäger 1 msk

Frijoles

Rödlök ½ st

Svarta bönor 1 förp

Vitlök 2 klyftor

Spiskummin 2 förp

Paprikapulver 1 förp

🏠 Olivolja 1 msk

🏠 Vatten 1 ½ dl

🏠 Rödvinvinäger ½ msk

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

Pico de gallo

Tomat 2 st

Jalapeño ½ st

Koriander 20 g

🏠 Rödvinvinäger ½ tsk

🏠 Salt 1 krm

Till servering

Matyoghurt 1 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Bakad sötpotatis:** Halvera sötpotatis på längden. Gnid in halvorna med lite olivolja och salt. Lägg med snittytan nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 30 min, tills sötpotatisen är mjuk.

3. **Picklad rödlök:** Skiva rödlök tunt. Koka upp vatten, socker och rödvinvinäger i en kastrull. Vänd ner löken och sjud ca ½ min, eller tills löken börjar mjukna. Ta från värmen och låt stå till servering.

4. **Frijoles:** Finhacka rödlök. Häll av och skölj svarta bönor. Hetta upp olivolja i en stekpanna och fräs lök och pressad vitlök ca 3 min. Tillsätt bönor, vatten, spiskummin, paprikapulver, rödvinvinäger, salt och lite nymald svartpeppar. Sjud ca 10 min, eller tills vätskan kokat in.

5. **Pico de gallo:** Tärna tomat smått. Kärna ur och finhacka jalapeño. Grovhacka koriander (spara hälften till servering). Lägg allt i en skål och blanda med rödvinvinäger och salt.

6. Mosa sötpotatisens inkräm med en gaffel. Servera bakad sötpotatis fylld med frijoles, pico de gallo, matyoghurt, picklad rödlök och koriander.

TIPS! Tänk på att chili varierar i styrka. Smaka dig fram till lagom hetta!