



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Island stew med sötpotatis, lime och crunchy corn topping

Island stew

Gul lök 1 st
 Sötpotatis 1 st
 Ingefära ½ bit
 Vitlök 1 klyfta
 Svarta bönor ½ förp
 Lime, saft 1 st
 ● Olivolja 1 msk
 Curry 1 tsk
 Coconut cream 1 förp
 ● Vatten 2 ½ dl
 Grönsaksbuljong ½ påse
 Babyspenat 30 g
 ● Salt ¼ tsk

Crispy corn topping

Svarta bönor ½ förp
 Majs 1 förp
 ● Bakplåtspapper 1 st
 ● Olivolja 1 tsk
 ● Salt ½ tsk
 Koriander 20 g
 Röd chili ½-1 st
 Nachochips 50 g
 Lime, skal 1 st

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
 Salt, Svartpeppar, Vatten

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 svarta 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 grönsaksbuljong, låt koka upp och tillsätt sötpotatis. Låt grytan koka ca 10 min.
4. Vänd ner hälften av bönorna 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 majs. Lägg resten av de svarta bönorna 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!