



Bakad sötpotatis med tomatsalsa



North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

Telefon: +49 228 94 37 87 0 · E-Mail: info@mk-2.com

www.sötpotatis-usa.se

Bakad sötpotatis med tomatsalsa

1. Tvätta sötpotatisen och koka den i 10 minuter. Tvätta och torka av limen under tiden, riv skalen och pressa ur saften. Skär upp chilin på längden, gröp ur kärnorna och hacka den fint. Skala ingefäran och hacka den fint. Blanda limesaft, ingefära, chili och 1 msk honung.
2. Låt potatisen rinna av, skär den i halvor och pensla med marinaden. Sätt samman potatishalvorna och packa in dem i aluminiumfolie. Baka i förvärmad ugn vid 175 grader.
3. Tvätta tomaterna, kärna ur dem och skär fruktköttet i fina täringar. Skala och hacka vitlöken fint. Tvätta koriandern och skaka den torr. Plocka bladen från stjälkarna – med undantag för några blad till garnering – och hacka dem fint.
4. Blanda limeskal, tomater, vitlök, olivolja, 1 msk honung och koriander. Lägg upp sötpotatisen och tomatsalsan tillsammans. Gamera med den resterande koriandern och servera.

Tillagningstid: ca. 45 minuter

Ingredienser till 4 personer:

- 4 sötpotatisar (ca. 250 g styck)
- 2 ekologiska limefrukter
- 1 chili
- 20 g ingefära
- 2 msk honung
- 6 kvisttomater
- 1 vitlöksklyfta
- 1 knippe koriander
- 1 msk olivolja
- Salt
- Peppar



Näringsvärde per portion:

Energi: 361 kcal / 1510 kJ
Protein: 5,2 g · Fett: 6 g
Kolhydrater: 67,5 g