



Sötpotatischips med guacamole



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

Sötpotatischips med guacamole

1. Skala sötpotatisen och skär den i tunna skivor. Värm oljan i en gryta eller fritös till 175 °C. Fritera sötpotatisen portionsvis och låt skivorna rinna av på hushållspapper.
2. Dela avokadon i halvor till guacamolen och plocka ur kärnorna. Skeda ut fruktköttet ur skalet, tillsätt limesaften och mosa med en gaffel. Skala vitlöken och pressa den med en vitlökspress. Skär upp chilin på längden och gröp ut kärnorna. Finhacka chilin och tillsätt den till avokadomassan. Blanda allt väl. Smaka av med salt.

Tillagningstid: ca. 1 timme

Ingredienser till 4 personer:

400 g sötpotatis
Olja till fritering
2 st. Hass-avokado
Saft från 1/2 limefrukt
2 vitlöksklyftor
1 liten chili
Salt



Näringsvärde per person:

Energi: 522 kcal / 2190 kJ
Protein: 3,9 g · Fett: 45,3 g
Kolhydrater: 25,3 g