



# Sötpotatismos med timjan



**North Carolina SweetPotato Commission**  
c/o mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh  
Telefon: +49 228 94 37 87 0 · E-Mail: [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)  
[www.sötpotatis-usa.se](http://www.sötpotatis-usa.se)

# Sötpotatismos med timjan

1. Tvätta och skala sötpotatisen och skär den i grova bitar. Koka potatisen i saltvatten under lock i 15-20 minuter, tills den blir mjuk.
2. Tvätta timjanknippen under tiden och skaka det torrt. Dra av bladen från stjälkarna. Hetta upp olivoljan i en liten stekpanna och rosta hälften av timjanbladen. Värm grönsaksbuljong, mjölk och smör tillsammans.
3. Häll av vattnet från sötpotatisen och mosa den fint med en potatisstöt. Häll i mjölk-fettblandningen efterhand. Krydda med salt, peppar och muskot. Blanda i rostad och färsk timjan i moset.

**Tillagningstid:** ca. 35 minuter

## Ingredienser till 4 personer:

1 kg sötpotatis

Salt

1 knippe timjan

1 tsk olivolja

1/2 dl grönsaksbuljong (tärning)

3/4 dl mjölk

25 g smör

Peppar

Färskrivna muskotnöt



## Näringsvärde per portion:

Energi: 349 kcal / 1460 kJ

Protein: 4,8 g · Fett: 8,63 g

Kolhydrater: 61,2 g