**Rosmarinspett**

**med sötpotatis och ananas**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Ingredienser för 4 personer:**

500 g sötpotatis

8 rosmarinkvistar

6 msk flytande honung

1 chili

½ ananas (ca 400 g)

1–2 myntakvistar

2 1/2 dl yoghurt (3 %)

olja till grillgallret

1. Koka sötpotatisen i 20 minuter. Dra bort bladen från rosmarinkvistarna, men lämna kvar några blad längst upp på varje kvist. Skär av kviständarna snett. Finhacka 1/4 av bladen och blanda hacket med 4 msk honung.

2. Dela chilin på längden och skrapa ur kärnorna. Finhacka chilin och tillsätt till rosmarinhonungen. Ställ åt sidan. Skala ananasen och skär bort mittstocken. Skär ananasen i 1,5 cm tjocka skivor och skär sedan dessa i mindre bitar. Nyp av och grovhacka myntabladen. Blanda yoghurt, mynta och 2 msk honung.

3. Häll bort vattnet från sötpotatisen och låt svalna lite. Skala och tärna den sedan. Varva sötpotatis och ananas på de förberedda rosmarinspetten. Pensla grillgallret med olja. Grilla spetten runtom i 4–6 minuter. Pensla spetten sedan med honungsmarinaden. Servera yoghurtsåsen med mynta till.

**Tillagning:** ca 45 minuter

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 291 kcal/1220 kJ

Protein: 4,83 g

Fett: 3,56 g

Kolhydrater: 57,6 g