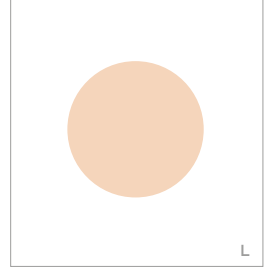




Halloumifritters

med ugnsbakad sötpotatis och koriander

30-35 minuter



Sötpotatis



Salladslök



Koriander



Vitlöksklyfta



Morot



Zucchini



Halloumi



Lime



Vetemjöl



Tomat



Salladsmix



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, rivjärn, bunke, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, ägg, olivolja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Sötpotatis	450 g	900 g
Salladslök	2 st	4 st
Koriander	1 påse	1 påse
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Morot	1 st	2 st
Zucchini	1 st	2 st
Halloumi 7)	100 g	200 g
Lime	1 st	2 st
Vetemjöl 13)	75 g	150 g
Ägg* 8) (steg 3)	1 st	2 st
Tomat	1 st	2 st
Salladsmix	1 påse	1 påse
Olivolja* (steg 5)	1 msk	2 msk
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 789 G
Energi	389 kJ/93 kcal	3071 kJ/734 kcal
Fett	4 g	28 g
Varav mättat fett	1 g	12 g
Kolhydrat	11 g	88 g
Varav sockerarter	2 g	14 g
Protein	4 g	31 g
Fiber	2 g	15 g
Salt	0,2 g	1,3 g

Allergier

7) Mjöl 8) Ägg 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Rosta sötpotatis

Sätt ugnen på 200°C varmluftsfunktion.

Tärna **sötpotatis** i 1 cm stora bitar och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Blanda runt så **sötpotatisbitarna** täcks och rosta i ugnen i 20-25 min tills de är mjuka.

Ställ åt sidan så att de svalnar.



4. Stek frittars

Hetta upp en rejäl skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelvärme. När **oljan** är varm, klicka ner **smeten** och platta till den med en stekspade. Det bör bli 4 **frittars** per person.

Stek tills de är gyllene, 5-6 min på varje sida (vänd dem bara en gång, de måste få tid att sätta sig).

När de är klara, lägg dem på en tallrik täckt med hushållspapper.



2. Förbered grönsaker

Skiva **salladslök** tunt. Finhacka **koriander** och **vitlök**.

Riv **morot**. Riv **zucchini** och pressa ur all vätska.

Riv **halloumi** [½ paket, 2 pers].

Riv **limezest** så du får en generös nypa och dela **limen** i klyftor.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten.



5. Laga sallad

Skär **tomat** i 2 cm stora bitar.

Blanda **tomatbitar**, **salladsmix**, **olivolja*** och **limejuice** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers] i en salladsskål.

Blanda **gräddfil** [½ burk, 2 pers] med en liten skvätt **limejuice** och en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.



3. Blanda frittarssmet

Blanda **salladslök**, **koriander**, **vitlök**, **morot**, **zucchini**, **halloumi**, **limezest**, **vetemjöl** och **ägg*** i en bunke.

Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och rör om väl.

TIPS: Om smeten är för blöt och inte håller formen, kan du blanda i lite mer mjöl.



6. Servera

Fördela **sötpotatis** och **halloumifrittars** mellan era tallrikar.

Ringla över **gräddfilssåsen** och garnera med **koriander**.

Servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO FRITTARS!

Frittars är som en sorts tjocka plättar oftast gjorda på valfria grönsaker. Finns en mängd varianter att testa, t.ex. majsfrittars och zucchinifrittars.