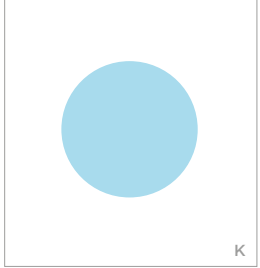




# Krämig sötpotatismos

med kidneybönor, koriander och cashewnötter

20-25 minuter



Sötpotatis



Lök



Vitlöksklyfta



Paprika



Zucchini



Koriander



Kidneybönor



Krossade Tomater



Sojasås



Ketchup



Grönsaksbuljong



Dukkah



Kryddmix



Cashewnötter



## Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter.

### Skafferivaror

Salt, peppar, olja, olivolja, smör

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Sötpotatis	450 g	900 g
Lök	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Paprika, röd	1 st	2 st
Zucchini	½ st	1 st
Koriander	1 påse	1 påse
Kidneybönor	1 paket	2 paket
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Sojasås <b>11)</b> <b>13)</b>	½ paket	1 paket
Ketchup	25 g	50 g
Dukkah <b>1)</b> <b>2)</b> <b>3)</b> <b>10)</b>	16 g	30 g
Grönsaksbuljong <b>10)</b>	4 g	8 g
Central Amerikan Style kryddmix	8 g	16 g
Smör* <b>7)</b>	20 g	40 g
Cashewnötter	20 g	40 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 800 G
Energi	287 kJ/69 kcal	2297 kJ/549 kcal
Fett	2 g	18 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	8 g	67 g
Varav sockerarter	2 g	18 g
Protein	3 g	23 g
Fiber	2 g	15 g
Salt	0,3 g	2,4 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

### Allergier

**1)** Jordnötter **2)** Nötter **3)** Sesam **7)** Mjölk **10)** Selleri **11)** Soja **13)** Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

**Grönsaksbuljong ingredienser:** Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukosirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

**Dukkah ingredienser:** Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)



2020-V09



## 1. Koka potatis

- Skala och skär **sötpotatis** i 2 cm stora bitar.
- Koka upp **vatten\*** i en kastrull och tillsätt **sötpotatisbitar**.
- Låt koka i 10-15 min tills **bitarna** är mjuka.



## 4. Låt sås sjuda

- Tillsätt **bönorna**, **krossade tomater**, **sojasås** [½ paket, 2 pers], **ketchup**, **dukkah**, **grönsaksbuljong**, **vitlök** och **Central Amerikan Style kryddmix**.
- Rör om och låt sjuda i 2 min.



## 2. Förbered grönsaker

- Skiva **lök** tunt.
- Pressa **vitlök**.
- Skär **paprika** och **zucchini** [½ st, 2 pers] i 2 cm stora bitar.
- Finhacka **koriander**.
- Skölj **kidneybönorna** i en sil under kallt vatten.



## 5. Mosa potatis

- Häll av vattnet från sötpotatisbitarna och lägg tillbaka dem i kastrullen.
- Tillsätt **smör\*** [20 g | 40 g] och en generös nypa **salt\***.
- Mosa med en gaffel tills du har ett slätt mos.
- Krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\*** vid behov.



## 3. Stek grönsaker

- Hetta upp en skvätt **olja\*** i en kastrull på medelvärme.
- Stek **zucchini**, **paprika** och **lök** i 5-7 min.



## 6. Servera

- Fördela **moset** mellan era tallrikar och toppa med **tomatsås**, **koriander** och **cashewnötter**.

## Smaklig måltid!

### TIPS!

Genom att tillsätta något knaprigt såsom cashewnötter till din maträtt ger du den en extra dimension tack vare texturen. När konsistensen bryter av upplevs maträtten mer genomtänkt, och det smakar godare.