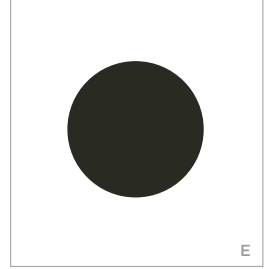




Linssallad

med honungsbakad grekisk ost, sötpotatis och granatäpple

30-35 minuter



Sötpotatis



Vitlöksklyfta



Schalottenlök



Linser



Citron



Granatäpple



Körsbärstomater



Salladsost



Honung



Rucola

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

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, olivolja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Sötpotatis	450 g	900 g
Schalottenlök	1 st	2 st
Linser, gröna	1 paket	2 paket
Citron	1 st	2 st
Olivolja* (steg 2)	2 msk	4 msk
Granatäpple	1 st	1 st
Körsbärstomater	200 g	400 g
Salladsost 7)	75 g	150 g
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Honung	2 tsk	1 msk
Rucola	½ påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 726 G
Energi	366 kJ/88 kcal	2659 kJ/636 kcal
Fett	3 g	25 g
Varav mättat fett	1 g	9 g
Kolhydrat	11 g	77 g
Varav sockerarter	4 g	29 g
Protein	3 g	19 g
Fiber	2 g	14 g
Salt	0,2 g	1,3 g

Allergier

7) Mjök

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



2020-V17



1. Rosta sötpotatis

Sätt ugnen på 200°C varmluftsfunktion.

Skala och skär **sötpotatis** i 1 cm breda klyftor och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olja*** och krydda med **salt*** och **peppar***. Rosta i mitten ugnen i 25-30 min.

Skiva **schalottenlök** tunt.

Skölj **linserna** i en sil under kallt vatten.

Halvera **citron**.



4. Stek lök

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelvärme. Pressa i **vitlök** och tillsätt **schalottenlök**. Fräs i 2-4 min.

Häll i **linserna** och fräs i ytterligare 3-4 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Ta av stekpannan från värmen och blanda ner **citrondressingen**.



2. Förbered granatäpple

Bland **citronjuice** [½ msk, 2 pers | 1 msk, 4 pers], **olivolja*** [2 msk, 2 pers | 4 msk, 4 pers] en nypa **salt*** och **peppar*** till en dressing.

Halvera **granatäpple** och slå varje halva med baksidan av en träslev över en skål så att kärnorna lossnar.

TIPS: Sätt en plastpåse runt granatäpplet när du ska få loss kärnorna så slipper du envisa fläckar i ditt kök och på kläderna.



5. Tillsätt honung

Ta ut plåten och för över **tomaterna** till en skål.

Sätt ugnen på grillfunktion.

Ringla **honung** [2 tsk, 2 pers | 1 msk, 4 pers] över **salladsosten**. Grilla överst i ugnen i 2 min.



3. Rosta ost & tomater

Halvera **körsbärstomater**. Dela **salladsost** [½ st, 2 pers] i 2 cm breda skivor.

Placera **tomathalvorna** och **salladsosten** på en plåt med bakplåtspapper. Rosta ovanför **sötpotatisarna** i ugnen i ca 5 min.



6. Servera

Rör i **tomaterna** i **linsblandningen**. Fördela den sedan mellan era tallrikar.

Toppa med **sötpotatisklyftor**, **salladsosten** och **rucola** [½ påse, 2 pers], och sist men inte minst **granatäpplekärnor**. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.

Smaklig måltid!

HELLO HONUNG!

Honungen kommer att karamelliseras och få en mörkare färg, vilket gör smaken mer intensiv.