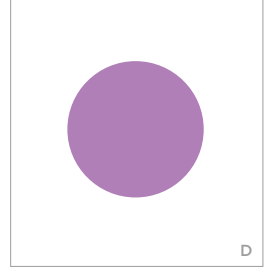




Sötpotatismos

med svarta bönor, salladsost och chimichurri

25-35 minuter



Sötpotatis



Lök



Vitlöksklyfta



Zucchini



Paprika



Hello Mexico Kryddmix



Svarta Bönor



Bladpersilja



Chili



Vitvinsväger



Grekisk Salladsost

Nu kör vi

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

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag, sil

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Sötpotatis	450 g	900 g
Lök	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Zucchini	150 g	300 g
Paprika	1 st	2 st
Svarta bönor	1 paket	2 paket
Hello Mexico kryddmix	4 g	8 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Chili	1 st	2 st
Vitvinsvinäger	½ paket	1 paket
Olivolja* (steg 5)	3 msk	6 msk
Grekisk salladsost 7)	½ paket	1 paket
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 622 G
Energi	448 kJ/107 kcal	2789 kJ/667 kcal
Fett	6 g	35 g
Varav mättat fett	2 g	10 g
Kolhydrat	9 g	56 g
Varav sockerarter	2 g	11 g
Protein	4 g	22 g
Fiber	3 g	16 g
Salt	0,3 g	1,6 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.

Hello Mexico kryddmix ingredienser: Kummin, paprika, havssalt, svartpeppar, rostad vitlök, rostade röd chili, lökpulver, cayenne, timjan, kryddpeppar, oregano

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



2020-V24



1. Koka sötpotatis

Skala och tärna **sötpotatis** i 2 cm stora bitar.

Lägg **sötpotatisbitarna** i en kastrull, täck dem med **vatten*** och låt koka tills mjuka, 10-15 min.



4. Mosa sötpotatis

Häll av vattnet i den durkslag och lägg tillbaka **potatisen** i kastrullen. Tillsätt en skvätt **olivolja*** och mosa till en jämn mos med hjälp av en gaffel eller **potatispress**.

Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***. Sätt åt sidan under lock.



2. Förbered grönsaker

Finhacka **lök** och **vitlök**.

Tärna **zucchini** [½ st, 2 pers] i 2 cm stora bitar.

Kärna ur **paprikan** och skär i 4 cm stora bitar.

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



5. Laga chimichurri

Finhacka **persilja**. Kärna ur och finhacka **chili**.

Blanda **persilja**, **chili**, resterande **vitlök**, **vitvinsvinäger** [½ paket, 2 pers] och **olivolja*** [3 msk, 2 pers | 6 msk, 4 pers] i en skål. Smaksätt din chimichurri med en nypa **socker***, **salt*** och **peppar***.

TIPS: Använd endast hälften av chilin om du inte är så förtjust i stark mat.



3. Stek grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **lök**, **zucchini**, **paprika**, **Hello Mexico kryddmix** och **hälften** av **vitlöken** i 6-8 min.

Tillsätt **bönorna** och stek i ytterligare 4-5 min. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



6. Servera

Fördela **moset** och den stekta **bönblandningen** mellan era tallrikar.

Smula över **salladsost** [½ st, 2 pers] och toppa med **chimichurri**.

Smaklig måltid!

HELLO MEXICO!

Hello Mexico är en perfekt allroundkrydda när du vill ge maten en mexikansk touch. Kombinationen av paprika, rostad chili och örter ger en härlig smakexplosion utan att det blir för starkt.