



#MATUTMANINGEN - #1

Vegansk grönsakssallad med sötpotatis och hummus

WWW.IMITTEN.SE

INGREDIENSER:

För 4 personer

2-4 sötpotatisar
olivolja
salt, svartpeppar och gurkmeja

Grönsakssallad:

1 gurka
3-4 morötter
1 paket groddar
1 påse babyspenat (65 g)
1-2 avokado

Hummus

500 g kikärter
2-3 msk tahini
1/2 pressad citron
1 vitlöksklyfta
1 tsk salt
Späd ev med 1/2-1 dl vatten om du vill ha en lösare konsistens på hummusen

GÖR SÅ HÄR:

- 1) Sätt ugnen på 175 grader. Skär sötpotatisen i jämnstora klyftor.
- 2) Lägg sötpotatisklyftorna i en ugnform och ringla över olivolja. Strö över salt, svartpeppar och gurkmeja. Rör om. Ställ in i ugnen till dess sötpotatisklyftorna är mjuka (ca 20 minuter).
- 3) Lägg i tahini, pressad citron, vitlök och salt i en mixervänlig bunke.
- 4) Lägg därefter i lite kikärter i taget och mixa ihop allt till en slät konsistens. Tillsätt eventuellt vatten om du vill ha en lösare hummus.
- 5) Skiva gurka och morötter. Täck botten av ett serveringsfat med babyspenat, strösla därefter med gurkskivor, morotsslantar och groddar. Dekorera med avokadoskivor.
- 6) Servera grönsakssalladen med sötpotatis och hummus.



#matutmaningen