**Ugnsbakad sötpotatis**

**med läckra fyllningar**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ingredienser för 2 portioner:**

2 sötpotatisar (250–300 g)

1. Sätt ugnen på 200 °C (varmluftsugn 180 °C). Skölj sötpotatisen, pricka den runtom med en gaffel och lägg på bakplåtspappersklädd plåt och ugnsbaka i 50 minuter. Stick med en potatissticka för att se om de är klara. Beroende på tjocklek kan sötpotatisen behöva ugnsbakas i ytterligare 10 minuter. Skär upp dem och fyll! Servera i smörgåspapper.

**Tillagning:** ca 55 minuter

**Guacamole med räkor**

**Ingredienser för 2 portioner:**

2 basilikakvistar

fruktkött från 1 avokado

3 msk färskpressad apelsin

2 msk gräddfil

100 g nordsjöräkor (skalade)

salt och peppar

1. Skölj basilikan och skaka den torr. Nyp av bladen och strimla 3–4 stycken fint, lägg åt sidan för garnering.
2. Mixa avokadofruktkött slätt med 1 msk färskpressad apelsin, gräddfil och resten av basilikan. Salta och peppra. Blanda räkor med resten av den färskpressade apelsinen, salt och peppar.
3. Fyll varje potatis med hälften av avokadokrämen och garnera med strimlad basilika och räkor.

**Tillagning:** ca 15 minuter

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 512 kcal

Protein: 15 g

Fett: 19,5 g

Kolhydrater: 67,4 g

**Zucchinitzatziki med sesamkyckling**

**Ingredienser för 2 portioner:**

1 zucchini (à ca 200 g)

1 kycklingbröstfilé (ca 150 g), strimlat

1/2 tsk gurkmeja

2 msk sesamfrön

1 msk rapsolja

1 vitlöksklyfta, finhackad

200 g yoghurt

1 tsk wasabi

salt och peppar

hackad gräslök

1. Skölj, ansa och strimla zucchinin fint med en hyvel. Salta och peppra den strimlade kycklingen, vänd i gurkmeja och sesamfrön och bryn runtom i en stekpanna i ca 4–5 minuter.
2. Blanda strimlad zucchini med vitlök, yoghurt och wasabi. Krydda med salt och peppar. Fyll de ugnsbakade sötpotatisarna med tsatsikin. Garnera med strimlad kyckling och hackad gräslök.

**Tillagning:** ca 25 minuter

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 531 kcal

Protein: 29,2 g

Fett: 14,8 g

Kolhydrater: 67,6 g

**Tomat- och mangosalsa**

**Ingredienser för 2 portioner:**

1 liten rödlök

200 g körsbärstomater, klyftade

1 mango, tärnad

1 msk rödvinsvinäger

1 msk olivolja

75 g mager feta, tärnad

salt och peppar

1. Skala, halvera och strimla löken fint. Blanda med tomat, tärnad mango och olja till en salsa. Salta och peppra.
2. Fyll de ugnsbakade sötpotatisarna med salsan och strö tärnad feta över.

**Variation:** Grovhacka 1 msk kapris och blanda ner i salsan.

**Tillagning:** ca 15 minuter

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 531 kcal

Protein: 15,3 g

Fett: 10,2 g

Kolhydrater: 88,6 g

**Olivhummus**

**Ingredienser för 2 portioner:**

½ knippa persilja

120 g kikärtor (1/2 burk), avrunna

3 msk yoghurt

1 msk färskpressad lime

salt och peppar

1–2 msk svartkummin

40 g svarta oliver i ringar

1. Skölj persiljan, skaka den torr och nyp av bladen. Mixa persilja, kikärtor, yoghurt, lime, salt och peppar till hummus.
2. Fyll de ugnsbakade sötpotatisarna med hummus och garnera med svartkummin och olivringar.

**Tillagning**: ca 10 minuter

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 352 kcal

Protein: 7 g

Fett: 6,1 g

Kolhydrater: 65 g