

Salat med sød kartoffel

Opskrift til 4

Salaten giver enten 4 små portioner (f.eks. som tilbehør eller som en tapas) eller 2 større (som hovedret, evt. sammen med et par falafler eller lignende).

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

20 minutter

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

- 1 sød kartoffel (jeg brugte en lille én)
- 70 g bulgur (målt inden kogning)
- 1/3 granatæble
- 1 håndfuld frisk mynte
- 1 lille håndfuld pinjekerner
- 1/4 rødløg

Dressing

- 2/3 dl olie (jeg bruger olivenolie)
- 1 tsk. salt + lidt peber
- 1 godt nip chilipulver eller cayennepeber
- 1 lille tsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. honning eller agavesirup
- evt. lidt citronsaft til den del der hældes over bulgur

Sådan gør du

1. Start med at tænde ovnen på 200 grader varmluft
2. Rengør din sød kartoffel (jeg skræller den ikke), skær den i tern og kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir
3. Bland dressingens ingredienser sammen (vent med citronsaften her i)
4. Kom halvdelen af dressingens ingredienser ud over de søde kartofler og smid dem i ovnen i 15-20 minutter til de er bløde.
5. Sæt bulgur over i en gryde med 3,5 dl vand og lad det koge i 10 minutters tid. Hvis der er ekstra vand i gryden bagefter, sies det fra. Imens det koger kan du klargøre mynte (hakkes), granatæblet (kerner frigøres), rødløg (hakkes fint) og pinjekerner (ristes på tør pande)
6. Vend bulgur sammen med den sidste del af dressingens ingredienser, her kan du tilføje lidt ekstra citronsaft eller citronskal.
7. Anret de bagte søde kartoffelterne på en tallerken sammen med den kogte bulgur og de her 4

toppings, som du lige har gjort klar.