



VEGETARISK

Sandras vegotallrik

Kock: **Sandra Lindberg** Tid: **40 min** Portioner: **2**



Jag vill hela tiden bli bättre på att äta vegetariskt och därför bjuder jag på denna färgbomb.



INGREDIENSER

- 2 deciliter ärtor
- 1 deciliter sojabönor
- 1 klick smör
- 1 sötpotatis
- 0.5 deciliter mjölk eller grädde
- 1 paprika
- 1 röd lök
- 1 grön zucchini

GÖR SÅ HÄR

1

Börja med att koka upp vatten i två kastruller + salta vattnet ordentligt.

2

I kastrull 1 lägger du ner sötpotatisen och i kastrull nummer 2 häller du ner sojabönor och ärtor.

3

Låt sojabönor och ärtor koka 2 minuter. Sila och låt vattnet rinna av. Sötpotatisen låter du koka i minst 20minuter.

4

Häll ner ärtor + bönor i en skål. Salta/peppra och ner med en klick smör. Mosa samman med en stavmixer.

5

När sötpotatisen kokat färdigt gör du samma sak som med tidigare ingredienser. Ner med en klick smör + VARM mjölk (varm mjök gör moset lenare) + salt och peppar. Använd dig av stavmixern eller en visp och mosa sönder.

6

Skala rödlöken och skiva i bitar, strimla paprikan och zucchinin. Stek i smör och kryddor. Klart!