



VEGETARISK

Frittata med sötpotatis och gulbetor

Kock: **Sylwia Gardefors** Tid: **25 min** Portioner: **2**

Jag använder mandelmjök och kikärtsmjöl istället för ägg så den är både vegansk och glutenfri.



INGREDIENSER

- 1 stor sötpotatis
- 4 små gulbeter
- 1 gul paprika
- 1 näve färsk timjan
- 3 dl kikärtsmjöl
- 3 dl mandelmjöl
- salt & peppar efter smak
- 2 msk olivolja
- rapsolja till stekning
- 1 salladslök, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1

Sätt ugnen på 200°C.

2

Skala och skär sötpotatisen och gulbetorna i mindre bitar. Hacka paprikan i långa bitar.

3

Stek grönsakerna gyllenbruna i olja i en stekpanna på medelvärme. Tillsätt hackad timjan och smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan.

4

Vispa ihopa kikärtsmjöl och medelmjök i en bunke, tillsätt olivolja och smaka av med salt och peppar. Häll blandningen över grönsakerna. Baka i mitten av ugnen i ca 20 minuter.

5

Servera med hackad salladslök och några kvistar timjan.