

# Sötpotatisbiffar på blandade grönsaksstrimlor med avokadokräm

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):  
**1312 kJ / 313 kcal**

Fett: **13,9 g** Protein: **4,5 g**  
Kolhydrater: **42,6 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

##### Till avokadokrämen:

**0,5** stor avokado  
**100 ml** mandelmjölken  
**2 msk** "tjock" kokosmjölk  
**0,5 tsk** citronsaft  
**1 tsk** strösocker  
lite salt och nymalen  
peppar

##### Till grönsakstillbehöret:

**100 g** röd paprika  
**100 g** gul paprika  
**100 g** haricots verts  
**1 msk** vegetabilisk olja  
lite salt och nymalen  
peppar

##### Till sötpotatisbiffarna:

**500 g** sötpotatis (skivor à ca 60 g)  
mjöl att pudra med  
veganskt margarin  
**2 msk** strösocker  
**2 tsk** äppeljuice  
**120 ml** Kikkoman naturligt  
**2 tsk** bryggd sojasås

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Avokadokräm: Ta ut kärnan och skala avokadon, skär fruktköttet i grova bitar och puréa med mandelmjölken och kokosmjölken. Värm upp avokadomoset i en kastrull och smaka av med citronsaft, socker, salt och peppar.

### Steg 2

Grönsakstillbehöret: Ansa kärnor och sidväggar, skölj och strimla paprikan. Skölj och skär bort ändarna från bönorna. Hetta upp oljan i en panna, tillsätt och fräs upp paprikastrimlorna och haricots vertsen och smaksätt med salt och peppar.

### Steg 3

Sötpotatisbiffar: Skölj och skär sötpotatisen på snedden i ca 1,5 cm tjocka skivor. Lägg skivorna bredvid varandra på en tallrik, täck med plastfolie och kör dem i mikron på 450 watt i ca 4–5 minuter. Ta bort plastfolien, låt sötpotatisen svalna lite och pudra snittytorna med mjöl.

### Steg 4

Hetta upp margarinet i en panna, bryn sötpotatisskivorna gyllenbruna på medelhög värme på båda sidorna, ta upp och lägg dem på en tallrik och håll varmt.

### Steg 5

Låt sockret och äppeljuicen koka ihop i pannan så

länge tills saften blivit tjockflytande. Tillsätt sojasåsen och koka upp igen. Lägg tillbaka sötpotatisbiffarna i stekpannan och karamellisera med såsen.

### **Steg 6**

Lägg upp tillbehörsgörnsakerna på tallrikar, arrangeras sötpotatisbiffarna ovanpå, nappera med resten av såsen, garnera med avokadokrämen bredvid och servera.