

Sötpotatisbiffar på blandade grönsaksstrimlor med avokadokräm

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

Näringsinnehåll (per portion):
1.312 kJ / 313 kcal

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

INGREDIENSER

4 Portioner

Till avokadokrämen:

0,5 stor avokado
100 ml mandelmjöl
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
2 msk veganskt margarin
2 tsk strösocker
120 ml äppeljuice
2 tsk [Kikkoman naturligt 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 snittyterna med mjöl.

Steg 4

Hetta upp margarinet i en panna, bryn sötpotatisbiffarna 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 pannen så

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

Steg 6

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