

Globakt potet med rød paprikasalsa

total tid **60 min.** 10 min. tilberedningstid 50 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.420 kJ / 340 kcal

Fett: **14 g** Protein: **9 g**

Karbohydrater: **42 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

400 g	poteter
0,3 dl	rapsolje
2	røde paprika
2	fedd hvitløk, hakket
0,2 dl	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
0,1 dl	sitronsaft
120 g	kokte kikerter
	Noen koriander- eller persilleblader (hele)

TILBEREDNING

Steg 1

400 g poteter - **0,3 dl** rapsolje

Ringle rapsoljen over potetene, pakk i folie og legg dem i bålglørne i ca. 40 minutter.

Steg 2

2 røde paprika

Grill paprikaene over bålet, legg dem deretter i en bolle, dekk godt til og la dem hvile i 10 minutter før du fjerner skallet.

Steg 3

2 fedd hvitløk, hakket - **0,2 dl** Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus - **0,1 dl** sitronsaft - **120 g** kokte kikerter - Noen koriander- eller persilleblader (hele)
Skjær grillet paprika i små terninger og bland dem med hakket hvitløk, Kikkoman Soyasaus og sitronsaft. Tilsett kikerter og mos lett med en gaffel. Åpne de bakte potetene med et snitt, mos innmaten lett og topp med salsaen. Garner med koriander- eller persilleblader.