

# Søtpotet-biff med blandede grønnsakstrimler og avokadokrem

total tid **35 min.** 10 min. tilberedningstid 25 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**1312 kJ / 313 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

4 porsjoner

#### Til avokadokremen:

**0,5** stor avokado  
**1 dl** mandelmelk  
**2 ss** "tykk" kokosmelk  
**0,5 ts** sitronsaft  
**1 ts** sukker  
Litt salt og nykvernet  
pepper

#### Til grønnsakstilbehøret:

**100 g** røde paprika  
**100 g** gule paprika  
**100 g** kenyabønner  
**1 ss** vegetabilsk olje  
Litt salt og nykvernet  
pepper

#### Til søtpotet-biffene:

**500 g** søtpoteter (skiver à ca.  
60 g)  
Mel for å drysse på  
**2 ss** vegansk margarin  
**2 ts** sukker  
**1,2 dl** eplesaft  
**2 ts** Kikkoman Naturlig  
Brygget Soyasaus

## TILBEREDNING

### Steg 1

Avokadokrem: Fjern steinen og skrell avokadoen, skjær fruktkjøttet i grove stykker og mos sammen med mandelmelk og kokosmelk. Ha avokadopuréen i en gryte, varm opp og smak til med sitronsaft, sukker, salt og pepper.

### Steg 2

Grønnsakstilbehør: Fjern kjerner og innvendige hinner i paprikaen, vask og kutt paprikaen i strimler. Vask kenyabønner og skjær av endene. Varm opp olje i en stekepanne, tilsett paprikastrimler og kenyabønner, brun lett og krydre med salt og pepper.

### Steg 3

Søtpotet-biff: Vask søtpoteter og skjær dem på skrå i ca. 1,5 cm tykke skiver. Legg skivene ved siden av hverandre på en tallerken, dekk til med plastfolie og stek i mikrobølgeovnen ved 450 watt i ca. 4-5 minutter. Fjern folien, la søtpotetene avkjøles litt, og dryss mel på snittflatene.

### Steg 4

Varm opp margarin i en stekepanne, stek søtpotetene på begge sider på middels varme til de er gyllenbrune, ta dem ut, legg dem på en tallerken og hold varm.

### Steg 5

Ha sukker og eplejuft i stekepannen og kok inn til saften blir tyktflytende. Tilsett soyasaus og kok opp en gang til. Legg søtpotetskivene tilbake i stekepannen og karamelliser sammen med sausen.

### **Steg 6**

Legg grønnsaktilbehøret på tallerken, anrett søtpotet-biffene, dekk med resten av sausen, ha avokadokremen ved siden av og server.