

Busig höstsallad

BUSIG HÖSTSALLAD

Ger 2 portioner

TILLAGNINGSTID:

Ca 45 minuter (beroende på hur busiga figurer du vill göra)

500 g sötpotatis

2 st rödlök

200 g grönkål

pumpakrydda

olivolja

flingsalt

svartpeppar

HUSGERÅD

Måttsats

Kniv

Skalkniv

Ugnsform

Stekpanna

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Busig höstsallad

Busig höstsallad

Denna härliga sallad är en god blandning av grönkål, rödlök och sötpotatis som kryddats med härlig Pumpakrydda som skapar ljuvliga smaker.

Ju mer du arbetar med utsmyckningen av din sötpotatis desto busigare blir salladen men du behöver givetvis inte utsmycka sötpotatisen alls utan låta den vara precis som den är.

Så här gör du

- Bland samman din [Pumpakrydda](#)
- Sätt ugnen på 200 grader
- Skölj och skiva sötpotatisen i 3-5 mm tjocka skivor (om du inte använder ekologisk sötpotatis så skala den innan du skivar)
- Utsmycka skivorna till busiga figurer med hjälp av en liten kniv, kakformar, sugrör eller något annat som skapar fint mönster



- Lägg skivorna på en plåt med bakplåtspapper
- Ringla över lite olivolja
- Strö över lite flingsalt och pudra över pumpakrydda efter tycke och smak

Busig höstsallad



- Skala rödlöken och klyfta den
- Läg även denna på en plåt, ringla över olivolja och strö över lite flingsalt
- Sätt in plåten/plåtarna i ugnen i ca 30 minuter tills sötpotatisen börjar få fin färg (om du vill använda dig av varmluft, vid flera plåtar, så sänk värmen till ca 180 grader)
- Medan sötpotatisen och rödlöken är i ugnen så skölj och riv bort de mjuka bladen från stammen på grönkålen. Riv eller skär i önskade bitar.
- Bryn grönkålen lätt i en panna eller kastrull med lite olivolja till de mjuknat något
- Krydda med lite flingsalt och peppar
- När allt är klart så lägg upp grönkål, rödlök och sötpotatisen i en härlig blandning på ett uppläggningsfat eller i en skål



Ät och Njut tillsammans med andra goda rätter på buffébordet eller som ett gott tillbehör till kycklingen, köttet eller fisken. Att äta den som en egen liten rätt fungerar fint det också.

Paleo så gott och så enkelt

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och [Hemköp](#) samt husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.