

Sötpotatisbullar

SÖTPOTATISBULLAR

Ger 12 stycken

TILLAGNINGSTID:

50 minuter

1 kg sötpotatis

4 st ägg

3 msk tapiokamjöl

1 tsk havssalt

1 dl hackad persilja

1 msk hackad röd chili*

HUSGERÅD

Potatisskalare

Kniv

Kastrull

Måttsats

Elvisp

Stekpanna

*Vi använde fryst hackad chili som vanligen finns i frysdiskarna i butiken.

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg.

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

Sötpotatisbullar

Sötpotatisbullar

Med lite hetta från chili och den goda smaken av sötpotatis blir dessa Sötpotatisbullar ett nytt härligt tillbehör till din måltid.

Gamla tillbehör och nya

Vet inte hur det är hemma hos dig men här hemma lagar vi ofta liknande tillbehör till vår middag.

Oftast blir det något ugnsrostat, någon kokt eller ångad grönsak eller bara en stor och matig sallad. Men ibland längtar man efter något nytt.

Sötpotatis

Sötpotatis kan man tillaga på många olika sätt och man kan ju inte annat än att älska den något söta och härliga smaken av sötpotatis.

Dessa sötpotatisbullar föll oss helt rätt smaken och blev snabbt ett nytt och spännande tillbehör till vår måltid. Hoppas det blir en ny favorit för dig också!

Så här gör du

- Skala sötpotatisen
- Dela dem i mindre bitar
- Koka sötpotatisen mjuk i lättsaltat vatten i 15-20 minuter
- Häll av kokvattnet
- Låt potatisen svalna något
- Mosa potatisen lätt
- Tillsätt ägg, [tapiokamjöl](#) och havssalt
- Vispa med hjälp av en elvisp till en puré
- Rör ner persiljan och chilin
- Sätt på en stekpanna på medelvärme med [ghee](#)
- Klicka ut smeten till bullar i pannan, 1 dl per bulle
- Stek ca 2 minuter på varje sida eller tills bullarna fått fin färg (blir lätt frasiga på utsidan och gott krämiga på insidan)

Kan vara lite svåra att vända bullarna, men ta det försiktigt och när man övat en stund går det bättre!

Servera som ett gott tillbehör till din middag!

Sötpotatisbullar



Fler recept med sötpotatis

Det finns mycket gott man kan laga med sötpotatis, både tillbehör, huvudrätter och annat njutbart. Här i Paleoskafferiet hittar du många härliga recept och vi kan tipsa om några favoriter:

- [Frukostvåfflor med sötpotatis och avokado](#)
- [Kyckling och sötpotatisgratäng](#)
- [Hummus på sötpotatis och morot](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och 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.