

Sötpotatisgratäng med köttfärs

SÖTPOTATISGRATÄNG MED KÖTTFÄRS	
För 4 personer	
400 gram	nötfärs
3 st	sötpotatis (c:a 700 gram)
4 dl	kokosmjölk
2 st	vitlösklyftor
0,5 st	röd chili
1 tsk	mald ingefära
Efter tycke & smak	persilja
Efter tycke & smak	havssalt
Efter tycke & smak	grovmalen svartpeppar
Vid AIP, uteslut chili.	
HUSGERÅD	
Skalkniv	
Stekpanna	
Måttsets	
Vitlökspress	
Ugnsform	

Sötpotatisgratäng med köttfärs

Sötpotatisgratäng med köttfärs

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och skiva sötpotatisen tunt
- Bryn nötfärsen i en stor gryta eller stekpanna med högre kanter
- Smaka av färsen med lite havssalt och grovmalen svartpeppar
- Häll på kokosmjölken
- Pressa ner vitlöken
- Hacka chilin i små bitar och tillsätt denna tillsammans med ingefäran och persiljan
- Rör om och låt koka i hop i några minuter
- Vänd försiktigt ner den skivade sötpotatisen och låt koka ytterligare någon minut
- Häll över i en ugnssäker form
- Grädda mitt i ugnen i 40 minuter till sötpotatisen blivit mjuk och gratängen fått lite färg

[Sötpotatisgratäng med köttfärs 1](#)

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [\[shoppingcarticon\]](#)