

# Sötpotatishalvor med bacon, champinjoner och lök

## SÖTPOTATISHALVOR

Receptet är för 2 personer

## SÖTPOTATIS

1 st sötpotatis

## TOPPING

8 skivor bacon

8 st champinjoner

1 st gul lök

Efter tycke & smak olivolja

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

Efter tycke & smak allround krydda (Urtekram alt. svarpeppar

Efter tycke & smak salladslök alt. persilja (till dekoration)

## HUSGERÅD

Kniv

Ugnsform

Skalkniv

Stekpanna

Sax

# Sötpotatishalvor med bacon, champinjoner och lök

## Sötpotatishalvor

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skölj och dela sötpotatisen på längden så det blir två halvor
- Ringla lite olivolja i en ugnssäker form och lägg i sötpotatisen
- Ringla ytterligare lite olivolja över sötpotatisen och strö över lite havssalt
- Baka sötpotatisen i ca 50 minuter tills de känns mjuka och fått lite färg
- Nu börjar du med baconröran
- Skala och hacka löken
- Dela champinjoner grovt
- Bryn lök och champinjoner lätt i en stekpanna tillsammans med t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#)
- Klipp ner bacon och stek ihop tills det fått fin färg
- Smaka av med lite Allround krydda eller [Grovmalen svartpeppar \[shoppingcarticon\]](#)
- Lägg upp sötpotatishalvorna på tallrik, lägg på baconröran och strö över lite salladslök eller persilja

Klart, servera tillsammans med en härlig sallad. Ät och Njut.



Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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