

Sparrispytt med sötpotatis

SPARRISPYTT MED SÖTPOTATIS

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

45 min

600 g sötpotatis

250 g sparris

200 g bacon

125 g salladslök

100 g babyspenat

Efter tycke & smak flingsalt

Efter tycke & smak svartpeppar

Efter tycke & smak olivolja

Att steka med ghee

HUSGERÅD

Kniv

Stekpanna

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera.

Sparrispytt med sötpotatis

Sparrispytt med sötpotatis

Sparris är en av vårens härliga primörer och något som känns extra lyxigt att få njuta av. Denna enkla och härliga sparrispytt med sötpotatis smakar ljuvligt gott i vårsolen.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skrubba [sötpotatisen](#) och dela den på längden (om ekologisk annars skala)
- Lägg sötpotatisen på en plåt med bakplåtspapper, vänd snittyta uppåt
- Ringla [olivolja](#) över sötpotatisen och strö över lite [flingsalt](#)
- Rosta sötpotatisen i ca 40 minuter tills den blivit mjuk och börjar få lite färg
- Medans sötpotatisen är i ugnen gör du pytten
- Skölj och bryt av det hårda längs ner på sparrisen
- Bryn sparrisen i en stekpanna tillsammans med lite [ghee](#)
- När sparrisen börjar bli mjuk (ska fortfarande vara något ”krispig”) lägg över på ett fat
- Skär bacon och salladslök i mindre bitar och bryn i stekpannan tills de börjar få lite färg
- Häll över babyspenaten och låt steka mjukt
- Vänd ner sparrisen
- Smaka av med salt och svartpeppar
- Servera Sparrispytten med sötpotatisen och Njut!

Titta gärna runt här i Paleoskafferiet och låt dig inspireras av andra goda rätter med [sparris](#) och [sötpotatis](#).

Paleo så gott och så enkelt!

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



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.
