

Onepotwonder #6 – med søtpotet og peanøttsmør

Med fare for å virke litt grunn, så er jeg ingen idealist når det gjelder mat. Klart jeg er for kortreist mat og meat free mondays, men egentlig lager jeg stort sett mat jeg har lyst på og som ikke gjør meg stor som et hus. Men denne gryta smaker godt, har ikke kjøtt i seg og er proppfull av vitaminer. Hadde søtpoteten bare vært kortreist kunne jeg virkelig slått meg opp som en matidealist. Kanskje jeg får teste ut med kålrot neste gang? Eller kanskje ikke.



Grønnsaksspisergryte:

2 ss olivenolje
1 løk, finhakket
1 kinesisk hvitløk, finhakket
700-800 g søtpotet, uten skall og i biter
5 dl grønnsakskraft
1 boks hakkede tomater
1 boks røde bønner (kidney)

1 rød paprika, i små biter

1 ts finrevet ingefær

1/2 ts salt

2 ts spisskummen, malt

litt nykvernet pepper

litt tørket chili eller fersk finhakket chili (0,5-1)

3 ss peanøttsmør

ris, hakket koriander og peanøtter til servering



Fres løk og hvitløk mykt i olje. Ha i søtpoteter og hell kraften over. Ha i resten av ingrediensene utenom peanøttsmøret, rør godt og kok opp. La det småkoke under lokk i ca 20-30 minutter. Ta av lokket og kok videre til potetene er gode og myke og sausen har tyknet. Ta gryten av varmen og rør inn peanøttsmør. Server med ris eller godt brød, finhakket koriander og salte peanøtter.



Oppskriften fant jeg hos [Matmisjonen](#)