



VEGETARISK

Vegetarisk pyttipanna

Kock: **Helena Ekman** Tid: **20 min** Portioner: **2**

Här kommer ett helt fantastiskt gott recept, går snabbt och laga och som är nyttigt.



Sötpotatis är antiinflammatorisk och rik på antioxidanter som är bra för hälsan. Den innehåller bland annat vitamin C, vitamin E, zink, betakaroten och fibrer. Faktum är att en portion sötpotatis innehåller mer än dubbelt så mycket betakaroten som en portion morötter! Grönkål och svartkål innehåller mycket fibrer och antioxidanter. Kål ger också en bra mättnadskänsla. Solrosfrön är mycket näringsrika med ett högt innehåll av B-vitaminer, E-vitamin och mineraler som järn, kalcium, magnesium och zink.

INGREDIENSER

500 g sötpotatis
2 msk smör
2 msk olivolja
1/2 rödlök
8 blad svartkål
4 kvistar grönkål
2 salladslökar
2 msk solrosfrön



salt
peppar

GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med att skala sötpotatisen. Dela och tärna den i små kuber.
- 2** Värm smöret och olivoljan i en stekpanna. Lägg i sötpotatisen och stek ca 5 minuter.
- 3** Tillsätt hackad rödlök & hackad svartkål. Stek någon minut till. Tillsätt hackad grönkål och stek en minut till.
- 4** Tillsätt solrosfrön, salt och peppar. Klart att njuta!