



UGNSBAKAD SÖTPOTATIS med honung, crème fraîche och frön



En lättlagad vardagsfavorit med krisp, sötma och krämighet. Passar både som ensamrätt och som del på en buffé.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 50 minuter

2 medelstora sötpotatisar

1 msk olivolja

2 msk honung

2 dl crème fraîche

½ citron, skal och saft

½ dl blandade rostade frön (t.ex. solros, pumpa)

Salt

Nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 °C. Dela sötpotatisarna på längden och snitta ytan. Lägg på bakpappersklädd ugnsplåt med snittytan upp.
2. Pensla med olivolja och honung. Baka i 30–40 min tills sötpotatisarna är mjuka.

3. Rör ihop crème fraîche med rivet citronskal och saft. Smaka av med salt. Rosta frön i en torr stekpanna tills de fått fin färg.

Servera sötpotatisarna med citronkräm, honung och rostade frön.