

# Rostad sötpotatis & chipotle-mos

Krämig rostad sötpotatismos infuserad med rökig chipotle och syrlig gräddfil—ett blodsocker-vänligt alternativ till traditionell potatismos.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 60 min

Portioner: 4

GL 28.8 / GI 50

## Ingredienser

**about 4 large potatoes** stora sötpotatisar

chipotle-pasta

gräddfil

smör

## Instruktioner

### Step 1

Förvärm din ugn till 200°C (180°C fläkt/400°F/gasmärke 6). Skrubba sötpotatisar rena under rinnande vatten och torka dem med en kökshandduk.

### Step 2

Stick varje sötpotatis flera gånger med en gaffel för att låta ånga komma ut under rostningen. Placera dem direkt på ugnshyllan eller på en bakplåt fodrad med bakpapper.

### Step 3

Rosta sötpotatisar i 45-50 minuter, vänd dem halvvägs genom, tills de känns mycket mjuka när de försiktigt klämts med en ugnshandske eller när en kniv glider genom enkelt utan motstånd.

### Step 4

Ta ut de rostade sötpotatisar från ugnen och låt dem svalna i 3-4 minuter tills de är säkra att hantera. Skala försiktigt bort skalen—de bör glida av enkelt—och placera köttet i en stor blandskål.

### Step 5

Mosa sötpotatisköttet med en potatismos eller gaffel tills det är smidigt och krämigt, bryt upp eventuella återstående klumpar. För en ultrajämn textur kan du använda en ricer eller matmölla.

### Step 6

Lägg till chipotle-pastan, gräddfilen, smöret, finmald vitlök, limejuice, malen spiskummin, rökt paprika, havsalt och svartpeppar till den mosade sötpotatis. Rör kraftigt tills alla ingredienser är grundligt blandade och blandningen är krämig och enhetlig i färg.

### Step 7

Smaka och justera kryddningen med ytterligare havsalt och nymalen svartpeppar efter behov. Chipotle-pastan ger värme, så om du föredrar en mildare smak, börja med hälften av mängden och lägg till mer gradvis enligt din smak.

### Step 8

Servera omedelbar medan det är varmt, eller håll det varmt i ett täckt kärl. Denna mos passar utmärkt ihop med grillad protein och gröna grönsaker för en balanserad, blodsocker-vänlig måltid. Varje portion är cirka 250g eller 1 kopp.