

Mboga ndogo ndogo

Sallad till 6-8 pers

Skär squash och sötpotatis i klyftor och rosta i ugnen med salt, kanel och olivolja. Skär övriga ingredienser i bitar och blanda med de rostade rotfrukterna. Häll över djungeldressingen och blanda om. Strö sist över de rostade pumpakärnorna.

- 1 butternutsquash
- 3 sötpotatisar (rostas först i ugnen med lite salt, kanel och olivolja)*
- 300 g babyspenat
- 16 coctailtomater
- 10 rädisor
- 1 mango eller papaya
- 1 avokado
- ½ gurka
- 2 msk rostade pumpakärnor

- *1 tsk salt
- ½ tsk kanel
- 2 msk olivolja

Djungeldressing

Mixa (*hacka i små bitar*) lök, vitlök och koriander till en slät konsistens. Tillsätt resten av ingredienserna och blanda till en smidig och rinnig konsistens

- 2 rödlökar, skalade och skurna i små bitar
- 10 (*börja med 3 och tillsätt fler efter smak*) klyftor vitlök
- 100 g färsk koriander
- ½ dl vitvinsvinäger
- ½ tsk salt
- 1 dl färskpressad apelsinjuice
- ½ dl honung