

Sötpotatis med krämig tonfiskröra

Baka sötpotatisen i mikron så går det undan att fixa lunchen eller middagen. Här serveras bakad sötpotatis med en krämig tonfiskröra gjord på majonnäs för att få ett bra innehåll av protein och nyttiga omättade fetter. En måltid på en kvart!

Du behöver:

Två portioner

2 sötpotatisar
1 burk tonfisk i vatten
1 dl majonnäs
180 g majs, avrunnen
1 dl purjolök

Gör så här:

1. Nagga sötpotatisen runtom med gaffel. Baka potatisen på högsta effekt i mikrovågsugnen ca 10-15 minuter, eller tills den är mjuk.
2. Skölj och finhacka purjolöken
3. Häll av spadet från tonfisken och majsen
4. Blanda majonnäs, tonfisk, majs och purjolök. Smaka av med salt och peppar.
5. Skär ett kryss i potatisen och tryck ihop från sidorna. Toppa med tonfiskröran och servera gärna med lite grönsaker på sidan.