**Sötpotatisvåfflor**

**med pumpakvarg**

**Ingredienser för 8 våfflor:**

250 g sötpotatis från North Carolina

100 g randigt sidfläsk

25 g rucola

4 msk pumpakärnor

500 g lättkvarg

80–100 ml mineralvatten (kolsyrat)

salt och peppar

3 msk pumpakärnolja

4 ägg (medelstora)

30 g mannagryn

100 g mjöl

muskot

1 msk neutral olja

**Tillagning:**

1. Sätt ugnen på 220 °C (varmluftsugn rekommenderas ej). Skölj sötpotatisen, linda in dem fuktiga i aluminiumfolie och ugnsbaka dem i 50 minuter.
2. Tärna under tiden sidfläsket fint och knapestek bitarna i en stekpanna med släpplättbeläggning. Låt rinna av på hushållspapper. Ansa, skölj och skär rucolan fint. Torrosta och grovhacka pumpakärnorna. Spara 2 msk kvarg. Blanda resten av kvargen med mineralvatten. Rör till en smidig kräm. Salta och peppra. Blanda ner rucolan, hälften av pumpakärnorna samt 2 msk pumpakärnolja i kvargen.
3. Ta ut sötpotatisen ur ugnen och skala dem. Mosa dem sedan med en gaffel och låt svalna något. Separera äggen, vispa äggvitor och 1 nypa salt till ett styvt skum. Blanda sötpotatismoset med äggulor, 2 msk kvarg, mannagryn och mjöl. Rör om väl. Rör ner sidfläsket. Krydda smeten med salt, peppar och muskot. Vänd ner äggviteskummet.
4. Sätt på våffeljärnet och låt det bli varmt. Pensla med lite olja. Ta 2 msk smet per våffla och grädda i ca 5 minuter, tills våfflan är fint gyllenbrun. Grädda resten av våfflorna på samma sätt. Strö resten av pumpakärnorna över den sparade kvargen och ringla över 1 msk pumpakärnolja. Servera sötpotatisvåfflorna med pumpakvargen.

**Tillagning:** 20 minuter + tid att ugnsbaka och grädda

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 290 kcal/1210 kJ

Fett: 14 gKolhydrater: 22 g

Protein: 20 g