



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Raggmunk med fräst svamp och krämig kålsallad med lingon

Raggmunkar

- Ägg 1 st
- Vetemjöl $\frac{3}{4}$ dl
- Mjolk $1\frac{1}{2}$ dl
- Salt $\frac{1}{2}$ tsk
- Potatis 400 g
- Olja 1 tsk

Kålsallad

- Vitkål 200 g
- Salt 1 krm
- Matyoghurt 1 dl
- Rörorda lingon $\frac{1}{2}$ förp

Fräst svamp

- Champinjoner 200 g
- Rödlök $\frac{1}{2}$ st
- Bladpersilja 20 g
- Smör 1 tsk
- Torkad timjan 1 förp
- Citronskal $\frac{1}{2}$ st

Att ha hemma ●

- Olja, Salt, Smör, Svartpeppar, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 125°C (varmluft) eller 150°C (vanlig).
2. **Raggmunkar:** Knäck ägg i en bunke. Vispa ner vetemjöl och hälften av mjölken till en slät smet. Blanda ner resterande mjolk och salt. Riv potatisen, krama ur den och blanda ner i smeten direkt.
3. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och klicka ut små klickar av smeten. Stek i omgångar ca 5 min per sida tills de stelnat och fått fin färg. Lägg de stekta raggmunkarna på en ugnsplåt och sätt in i ugnen, till servering. Spara stekpannan.
4. **Kålsallad:** Strimla vitkål tunt, gärna på mandolin. Lägg i en bunke, tillsätt salt och krama kålen mjuk med händerna. Blanda ner matyoghurt och rörorda lingon (se tips!). Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Fräst svamp:** Kvarta champinjoner, strimla rödlök och hacka bladpersilja. Hetta upp smör i den använda stekpannan. Fräs svampen ca 4 min, krydda med torkad timjan, lite salt och nymald svartpeppar. Tillsätt rödlök och fräs ytterligare ca 2 min. Ta från värmen och rör ner persilja.
6. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet över svampen. Skär citronen i klyftor.
7. Toppa raggmunkarna med svampfräs. Servera med kålsallad och citronglyfta.

TIPS! Det går lika bra att servera matyoghurten och lingonen separat.