



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

Tostadas - krispiga tortillabröd med räkor, mangosalsa och avokadoröra

Tostadadas

Tortillabröd ½ förp
● Bakplåtspapper 1 st
● Olja 1 tsk

Mangosalsa

Mango 1 st
Rödlök 1 st
Koriander 20 g
Lime ½ st
Chili flakes

Avokadoröra

Avokado ½ st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½-1 klyfta
● Salt 1 krm

Rödkål

Strimlad rödkål 100 g
Lime ½ st
● Salt 1 krm

Till servering

Räkor (300 g) 1 förp

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja,
Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Tostadas:** Kvarta tortillabröd. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Pensla bröden med lite olja. Rosta mitt i ugnen ca 5-7 min, eller tills bröden är krispiga.
3. **Mangosalsa:** Skala och tärna mango. Finhacka rödlök och koriander. Lägg allt i en skål. Tillsätt pressad saft från en halv lime. Smaka av med salt och chili flakes.
4. **Avokadoröra:** Skala och lägg avokado i en skål. Mosa sönder med en gaffel. Blanda ner matyoghurt, pressad vitlök och salt.
5. **Rödkål:** Lägg strimlad rödkål i en skål och blanda med pressad limesaft och salt.
6. Häll av räkor. Servera genom att breda lite avokadoröra på de krispiga bröden. Lägg på lite strimlad rödkål, mangosalsa och räkor.