



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

Frasig raggmunk med räkor, avokado och dillyoghurt

Raggmunk

- Vetemjöl* ½ dl
- Mjolk* ½ dl
- Ägg 1 st
- Salt ½ tsk
- Potatis 400 g
- Olja ½+½ tsk
- Smör* ½+½ tsk
- Salladslök ½ förp

Räkor

- Citronskal 1 st
- Räkor 1 förp
- Avokado 1 st
- Snackgurka 1 st
- Salladslök ½ förp

Dillyoghurt

- Dill 10+10 g
- Matyoghurt 1 dl
- Citronsaft

Att ha hemma ●

- Ägg, Mjolk*, Olja, Salt, Smör*, Svartpeppar, Vetemjöl*

- 1. Raggmunk:** Vispa vetemjöl med mjölk till en slät smet. Vispa sedan ner ägg och salt. Grovriv potatis och krama ur lite vätska och vänd ner potatisen i äggsmeten. Strimla all salladslök (hälften är till steg 2) och blanda ner i smeten.
- 2. Räkor:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Häll av räkor. Skär avokado och snackgurka i tärningar. Blanda ihop allt i en skål tillsammans med salladslöken och ställ i kyl.
- 3. Dillyoghurt:** Finhacka all dill (hälften är till servering). Blanda dill och matyoghurt i en skål. Smaka av med lite pressad citronsaft, salt och nymald svartpeppar. Skär resten av citronen i klyftor.
- 4. Raggmunk:** Hetta upp olja och smör i två stekpannor. Fördela smeten i stekpannorna. Stek på medelvärme ca 4 min per sida, tills de har fått fin färg och är genomstekta.
- 5. Servera** raggmunk med dillyoghurt och räkor. Toppa med resten av dillen.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ