



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion

10

Linguine med räkor, zucchini, dill och citron

Grönsakssås

Zucchini 1 st
 Morot 2 st
 Matyoghurt 1 dl
 Citron ½ st
 🏠 Neutral olja 1 tsk
 🏠 Salt
 🏠 Tomatpuré ½ msk

Till servering

Linguine 125 g
 Räkor, (300 g) 1 förp
 Dill 20 g
 Citron ½ st
 Chili flakes

1. Koka linguine enligt anvisning på förpackningen. Spara ca 1 dl av kokvattnet när du häller av pastan.
2. **Grönsakssås:** Hyvla långa remsor av zucchini och morötter med potatisskalare. Strimla tunt det som ej går att hyvla. Häll av räkor och finhacka dill.
3. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs zucchini och morot tillsammans med lite salt tills de mjuknat ca 3 min. Tillsätt tomatpuré och låt den steka med under omrörning ca 1 min.
4. Blanda ner pasta, räkor, finhackad dill, matyoghurt och spä med pastavatten lite i taget. Rör om så att det blir krämigt. Smaka av med lite pressad citronsaft.
5. Klyfta resten av citronen. Toppa räk- och zucchinipastan med lite chili flakes, servera med citronklyfta.