



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 i receptet är för 2 personer.

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Raggmunkar med vitlöksfräst svamp, persilja och citronzest

Raggmunkar

Ägg 1 st
Mjök 1½ dl
Potatis 400 g
🏠 Vetemjöl ¾ dl
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Neutral olja 1 tsk

Fräst svamp

Champinjoner 200 g
Bladpersilja 20 g
Vitlök 1 klyfta
Citronskal 1 st
🏠 Flytande margarin 1 tsk
🏠 Salt

Till servering

Citronklyftor
Matyoghurt 4 msk

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 mjök och salt. Riv potatisen, krama ur den och blanda ner i smeten direkt.
3. Värm 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 in i ugnen, till servering. Spara stekpannan.
4. **Fräst svamp:** Skiva champinjoner och hacka bladpersilja. Hetta upp flytande margarin i den använda stekpannan. Fräs svampen ca 5 min, krydda med lite salt. Tillsätt pressad vitlök och fräs ytterligare ca 1 min. Ta från värmen och rör ner persilja.
5. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet över svampen. Skär citronen i klyftor.
6. Toppa raggmunkarna med svampfräs och en klick yoghurt. Servera med citronklyfta.