



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

Raggmunkar med fräst svamp, persilja och lingonslaw

Raggmunkar

- Ägg 1 st
- Mjök 1½ dl
- Potatis 400 g
- 🏠 Vetemjöl ¼ dl
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Neutral olja 1 tsk

Lingonslaw

- Vitkål 200 g
- Matyoghurt 4 msk
- Rörorda lingon ¼ förp
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

Fräst svamp

- Champinjoner 200 g
- Rödlök ½ st
- Bladpersilja 20 g
- Citronskal 1 st
- 🏠 Flytande margarin 1 tsk
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

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. 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. **Lingonslaw:** Strimla vitkål tunt (se tips!), gärna på mandolin. Lägg i en bunke, tillsätt salt och krama kålen mjuk med händerna. Blanda ner matyoghurt och rörorda lingon. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Fräst svamp:** Kvarta champinjoner, strimla rödlök och hacka bladpersilja. Hetta upp flytande margarin i den använda stekpannan. Fräs svampen ca 4 min, krydda med 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 lingonslaw och citronklyfta.

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