



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

Healthy bowl med räkor, rödkålssallad, avokado och granatäppelsallad

Till servering

Matvete 125 g
Räkor (300g) 1 förp

Rödkålssallad

Rödkål 300 g
Citron 1 st
● Olivolja 1 msk
● Salt ½ tsk
Chili flakes

Avokado

Avokado 1 st
Vitlök 1 klyfta
Spiskummin ½ tsk
● Salt 1 krm
Citron

Granatäppelsallad

Granatäpple 1 st
Babyspenat 30 g
● Olivolja 1 tsk

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt

1. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
2. **Rödkålssallad:** Finstrimla rödkål och lägg i en rymlig bunke. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Blanda rödkål med citronzest, pressad saft från halva citronen, olivolja, salt och chili flakes (efter egen smak).
3. **Avokado:** Halvera och gröp ur avokadon. Lägg på en tallrik tillsammans med pressad vitlök, spiskummin, salt och ca ½ msk pressad citronsaft från resten av den använda citronen. Mosa ihop med en gaffel.
4. **Granatäppelsallad:** Halvera granatäpple och plocka ut kärnorna. Detta görs enklast genom att slå med en träsked på baksidan av granatäpplet så att kärnorna ramlar ut rakt ner i en bunke. Blanda ner babyspenat och olivolja.
5. **Till servering:** Häll av räkor. Lägg kokt matvete i botten av 2 tallrikar. Fördela rödkålssallad, granatäppelsallad, mosad avokado och räkor ovanpå matvetet. Servera.