



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.

Krämig pasta med räkor, zucchini, dill och citron

Grönsakssås

Zucchini 1 st
Morot 2 st
● Olja 1 tsk
Tomatpuré ½ förp
Minifraiche 2 dl
Citron ½ st

Till servering

Spaghetti 200 g
Räkor, (300 g) 1 förp
Dill 20 g
Citron ½ st
Chili flakes

Att ha hemma ●

Olja, Salt

1. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara ca 1 dl av kokvattnet när du håller 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 minifraiche, koka upp och sjud ca 2 min.
5. Blanda ner pasta, räkor, finhackad dill och spä med pastavatten lite i taget. Rör om så att det blir krämnt. Smaka av med lite pressad citronsaft.
6. Klyfta resten av citronen. Toppa räk- och zucchini-pastan med lite chili flakes, servera med citronklyfta.