



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

Loaded potato med ost, räkor, dill och fänkålssallad

Loaded potato

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olja 1 tsk
- Parmesanost 1 bit

Räkröra

- Keso 200 g
- Räkor (300 g) 1 förp
- Pepparrot 1/3 st
- Citron (citronskal) 1 st
- Rödlök 1/2 st
- Dill 10 g

Fänkålssallad

- Fänkål 1 st
- Grönt äpple 1 st
- Citron (citronsaft) 1 st
- Dill 10 g
- Salt 1 krm

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Loaded potato:** Halvera potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olja, lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen mjuknat och fått fin färg. Rör om efter halva tillagningstiden.
3. **Räkröra:** Lägg keso i en skål. Häll av räkor. Skala och finriv pepparrot. Skölj citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Finhacka rödlök och dill. Blanda ner allt i skålen. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Fänkålssallad:** Hyvla (se tips!) eller strimla fänkål och grönt äpple tunt. Grovhacka dill. Lägg allt i en salladsskål och tillsätt pressad citronsaft från den använda citronen. Smaka av med lite salt.
5. **Loaded potato:** Krossa den rostade potatisen lite lätt med en potatisstöt eller liknande. Riv över parmesanost och gratinera högt upp i ugnen ca 5 min, tills osten har fått fin färg.
6. Servera loaded potato med räkröra och fänkålssallad.

TIPS! Hyvla gärna fänkål på mandolin om du har.