



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

## Frasig raggmunk med räkor, avokado och dillyoghurt

### Raggmunk

- Vetemjöl\* ½ dl
- Mjolk\* ½ dl
- Ägg 1 st
- Salt ½ tsk
- Potatis 400 g
- Olja ½+½ tsk
- Smör\* ½+½ tsk
- Salladslök ½ förp

### Räkor

- Citronskal 1 st
- Räkor 1 förp
- Avokado 1 st
- Snackgurka 1 st
- Salladslök ½ förp

### Dillyoghurt

- Dill 10+10 g
- Matyoghurt 1 dl
- Citronsaft

### Att ha hemma ●

- Ägg, Mjolk\*, Olja, Salt, Smör\*, Svartpeppar, Vetemjöl\*

- 1. Raggmunk:** Vispa vetemjöl med mjölk till en slät smet. Vispa sedan ner ägg och salt. Grovriv potatis och krama ur lite vätska och vänd ner potatisen i äggsmeten. Strimla all salladslök (hälften är till steg 2) och blanda ner i smeten.
- 2. Räkor:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Häll av räkor. Skär avokado och snackgurka i tärningar. Blanda ihop allt i en skål tillsammans med salladslöken och ställ i kyl.
- 3. Dillyoghurt:** Finhacka all dill (hälften är till servering). Blanda dill och matyoghurt i en skål. Smaka av med lite pressad citronsaft, salt och nymald svartpeppar. Skär resten av citronen i klyftor.
- 4. Raggmunk:** Hetta upp olja och smör i två stekpannor. Fördela smeten i stekpannorna. Stek på medelvärme ca 4 min per sida, tills de har fått fin färg och är genomstekta.
- 5. Servera** raggmunk med dillyoghurt och räkor. Toppa med resten av dillen.