



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.