KLASSISKA RAGGMUNKAR

4
Antal portioner



Kategorier

One Planet Plate Svenska Råvaror Skogs- och mellanbygd

Klassiska raggmunkar toppade med solrospesto och riven västerbottenost.

Det HÄR är en klassiker, och i denna version: föredömligt klimatsmart! OCH lätt att hitta alla råvaror odlade i Sverige.
-Att välja ekologisk t ex potatis, mjöl och raps är superbra för både djur och växter.

Recept av: Jens Vikingsson

Raggmunk med solrospesto:

- Potatis 650 g
- Ägg 2 st
- Mjölk 5 dl
- Vetemjöl 2 dl
- Salt 1 tsk
- Vitpeppar m. 1 krm
- Rapsolja 2 msk
- Vatten 4 msk
- Citron pressad 4 tsk
- Vitlök 1-2 klyftor
- Persilja, grovhackad 0,5 dl
- Solroskärnor 1 dl
- Salt 1 tsk
- Vitpeppar 0,5 krm
- Västerbottenost, riven 60 g

Raggmunkarna: Vispa upp äggen. Tillsätt halva mjölkmängden och därefter allt mjölet under fortsatt vispning. Tillsätt resten av mjölken. Skala och riv potatisen på fin skiva. Rör ner potatisen i smeten och smaksätt med salt och peppar. Grädda raggmunkar, ca 1 dl smet till varje.

Solrospeston: Mixa alla ingredienser i matberedare till en slät smet. Smaka av med salt och peppar. Lägg raggmunkar på tallrik, klicka på solrospesto och avsluta med fint riven Wästerbottenost
För att klara kriterierna i One Planet Plate: Välj ekologiskt vetemjöl, potatis, ägg, vitlök, ost och rapsolja.

Senast ändrad 10/06/20