Fiskgratäng med räkor

FISKGRATÄNG MED RÄKOR

För 4-6 personer

TILLAGNINGSTID:

50 minuter*

CASHEWSÅS

5 dl	blötlagda cashewnötter
4 dl	vatten
2 st	vitlöksklyftor
0,5 dl	saft från citron
1 tsk	himalayasalt
0,5 tsk	svartpeppar, grovmald
3 msk	hackad dill, vi använde fryst

GRATÄNG

600g	valfri vit fiskfilé, vi använde kolja
2 st	zucchini, á 250g
1 dl	finstrimlad salladslök alt. purjolök
200g	skalade räkor
	himalayasalt
	ghee

DEKORATION

- färsk dill
- skalade räkor

HUSGERÅD

- Bunke
- Mixerkanna
- Måttsats
- Vitlökspress
- Citruspress

Fiskgratäng med räkor

Stavmixer
Kastrull
Visp
Ugnsform
Grönsakssvarv
Kniv

* Tiden för blötläggningen av cashewnötterna är inte medräknad.

Allergiinformation: Receptet innehåller fisk, räkor och cashewnötter.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Fiskgratäng med räkor

Fiskgratäng med räkor

En krämig och god fiskgratäng med räkor helt utan mejerier eller kokosmjölk, hur är det möjligt?

Fiskrecept

Fisk är något som vi gärna äter här hemma Under vårt tak och både här i Paleoskafferiet och i **vår kokbok Ren & Naturlig mat** hittar man många härliga recept med fisk.

En **god Brasiliansk fiskgryta**, **Fisksoppa med curry** och **vår Fiskgratäng med pesto**, bara för att nämna några.

Cashewsås

Med sina klassiska smaker av citron och dill kommer denna härliga Fiskgratäng med räkor göra succé på middagsbordet.

Och krämigheten, ja, den kommer från en sås gjord på **Cashewnötter**, så gott!

Så här gör du

Cashewsås

- Blötlägg **cashewnötterna** i minst 4 timmar
- Häll av vattnet för blötläggningen och skölj av cashewnötterna
- Lägg cashewnötterna i en hög **mixerkanna**
- Tillsätt vatten
- Pressa ner vitlöksklyftorna och tillsätt citronsaft, citronzest, **himalayasalt** och grovmald svartpeppar
- Mixa till en slät sås med hjälp av en **stavmixer** eller **mixer**
- Häll över cashewsåsen i en kastrull
- Värm såsen på låg värme och rör ner den hackade dillen

Gratäng

- Sätt ugnen på 200 grader
- Smörj en ugnssäker form med **ghee**
- Svarva Zucchinin i en **grönsakssvarv**. Vi svarvade till bred zucchinitagliatelle
- Lägg ner den svarvade zucchinin i botten på ugnsformen
- Strö över den finstrimlade salladslöken

Fiskgratäng med räkor

- Fördela hälften av cashewsåsen över zucchinin och löken

- Salta lite på fiskfilén och lägg den i formen
- Strö över räkorna, spara lite till dekoration vid servering

- Häll över resterande cashewsås, fördela till ett fint lager över gratängen

Fiskgratäng med räkor

- Grädda mitt i ugnen i ca 30 minuter tills gratängen börjar få lite färg

Nu är din Fiskgratäng med räkor klar att avnjutas!

Dekorera med skalade räkor och lite dill vid servering. Smakar gott tillsammans med en grön sallad.

Ren och naturlig mat är fantastiskt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken **Bodystore**, **Hemköp** och husgeråden är länkade till webbutiken **Bagaren & Kocken**

Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

Fiskgratäng med räkor