

# Gröna räkrullar

## GRÖNA RÄKRULLAR

Ger 10 rullar

### TILLAGNINGSTID:

20 minuter

4 st ägg

2 st gurka

1 st avokado

200 g skalade räkor

2 tsk pressad citron

1 msk hackad dill

Efter tycke & smak himalayasalt

Efter tycke & smak svartpeppar

### HUSGERÅD

Kastrull

Kniv

Bunke

Måttsats

Mandolin

alt. Osthyvel

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och räkor.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera.

# Gröna räkrullar

## Gröna räkrullar

Dessa Gröna räkrullar får oss att drömma om härliga vår och sommarkvarnar med god mat, grönska, värme och fina vänner. Den perfekta förrätten eller att servera tillsammans med andra små rätter på buffébordet.

Men självklart passar dessa härliga Gröna räkrullar året runt och ger alltid en lite lyxigare känsla när de serveras. Räkrullarna går dessutom snabbt och enkelt att göra!

## Så här gör du

- Koka äggen och låt de svalna
- Skala äggen
- Kärna ur samt skala avokadon
- Mosa samman avokado och äggen med en gaffel, mosa inte allt för fint
- Tillsätt den pressade citronen och dillen
- Rör samman
- Lägg undan 10 st av de skalade räkorna till dekoration och hacka resterande grovt och rör ner i blandningen
- Smaka av med salt och peppar

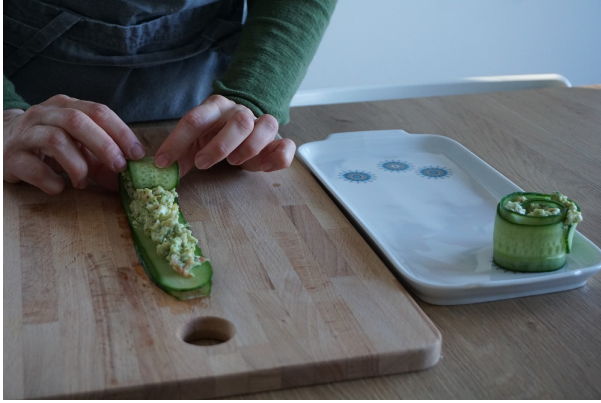


- Hyvla gurkan tunt på längden med hjälp av en [mandolin](#) eller [osthyvel](#)



- Lägg två remsor med gurka på varandra
- Fördela lite av röran i linje på mitten av gurkremsorna
- Rulla ihop gurkremsorna tätt till en rulle

# Gröna räkrullar



- Upprepa tills du har 10 rullar
- Ställ på ett fat och toppa med lite extra peppar och dekorera med en räka och dillkvist
- Servera direkt och Njut!



Både röran och gurkremorna går att förbereda och förvara i kylen. Gurkremorna lägger du då i kallt vatten tills de är dax att montera, sedan är det bara att torka av dem lite lätt innan man fyller dem med den goda röran.

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.

---