

Krämiga zucchiniudlar med kantareller

KRÄMIGA ZUCCHININUDLAR MED KANTARELLER	
För 2 personer	
TILLAGNINGSTID:	
30 minuter*	
CASHEWSÅS	
2,5 dl	blötlagda cashewnötter
2 dl	vatten
1 st	vitlösklyfta
0,5 msk	pressad citronsaft
0,5 tsk	himalayasalt
0,5 tsk	svartpeppar, grovmald
KANTARELLRÖRA	
200 g	kantareller, alt. annan valfri svamp
120 g	bacon
1 st	gul lök
1 näve	persilja
1 st	zucchini, stor
	Himalayasalt
	Ghee att steka i
TOPPING	
	Svartpeppar, grovmald
	Persilja
REDSKAP ATT REKOMMENDERA	
	Grönsakssvarv
HUSGERÅD	
	Bunke
	Mixerkanne
	Vitlökspress

Krämiga zucchininudlar med kantareller

Stavmixer
alt. Mixer
Grönsakssvarv
alt. Rivjärn
Stekpanna
Kniv

*Tiden för blötläggningen av cashewnötterna är inte medräknad.

Allergiinformation: Receptet innehåller cashewnötter.

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

Krämiga zucchininudlar med kantareller

Krämiga zucchininudlar med kantareller

Zucchiniudlar, zucchinioodles, zucchini pasta...

Ja, vad du än väljer att kalla svarvad zucchini så kan vi konstatera att de smakar ljuvligt och ersätter vanlig pasta perfekt.

En ny receptfavorit här hemma Under vårt tak är dessa krämiga zucchininudlar med kantareller, sååå gott!

Gör ett besök och läs mer om våra tankar kring receptet Krämiga zucchininudlar med kantareller [på bloggen](#).

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 vitlöksklyftan och tillsätt citronsaft, himalayasalt och grovmald svartpeppar
- Mixa till en slät sås med hjälp av en [stavmixer](#) eller [mixer](#)

Kantarellröra

- Förbered och svarva zucchini till nudlar med hjälp av en [grönsakssvarv](#) (går även att riva zucchini grovt på ett rivjärn)
- Stek kantarellerna tills de börjar bli gyllene i en stekpanna, med höga kanter, i [ghee](#)
- Salta lite på kantarellerna på slutet
- Skala och hacka den gula löken
- Tillsätt med kantarellerna och stek samman tills löken blir mjuk
- Skär baconet i mindre bitar och stek med även detta tills allt får fin färg
- Sänk värmen på plattan
- Häll ner cashewsåsen och rör samman
- Hacka persiljan grovt och blanda ner i röran
- Låt koka samman på låg värme under några minuter, rör om då och då
- Vänd försiktigt ner zucchininudlarna så de blandar sig väl med kantarellröran
- Låt allt bli varmt, låt småkoka någon minut och rör om då och då
- Vid servering strö över lite extra svartpeppar och persilja

Ät och njut tillsammans med en fräsch sallad!

Krämiga zucchiniudlar med kantareller



Fler recept

Om du tycker om curry så kan vi även rekommendera [våra currykryddade zuccchininudlar](#), smakar gott till kyckling. Fler goda recept med kantareller [hittar du det här](#).

Paleo så gott och så enkelt!

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, 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.
