

Makrillsfyllda Parmakorgar

MAKRILLSFYLLDA PARMAKORGAR

Receptet är för 3 personer (3 stora eller 6 små korgar)

PARMAKORGAR

6 skivor parmaskinka

MAKRILLSRÖRA

1 st rökt makrillfilé (med vitlök)

4 st hårdkokta ägg

0,5 dl aioli

2-3 msk frusen hackad dill

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

Efter tycke & smak svartpeppar

Efter tycke & smak färsk dill (för dekoration)

För att forma korgarna har vi använt en Muffinsplåt antingen för små eller för stora muffins, beroende på vilken storlek du vill ha.

HUSGERÅD

Muffinsplåt

Kniv

Bunke

Makrillsfyllda Parmakorgar

Makrillsfyllda Parmakorgar

Så här gör du

Börja med Parmakorgarna

- Sätt ugnen på 200 grader
- Klä en uppochner vänd muffinsplåt med parmaskinka för att forma korgar
- Grädda i ugnen under ca 8 minuter
- Lossa korgarna med en bordskniv lite försiktigt, de släpper lätt från formen
- Ställ korgarna åt sidan för att kallna

[Parmakorgar 1](#) Parmakorgar type unknown

Rör nu ihop Makrillsröran

- Lossa makrillfilén från skinnet och rensa eventuellt från ben
- Dela den i mindre bitar och lägg i en skål
- Skala och dela äggen i mindre bitar och lägg i skålen
- Tillsätt aiolin (recept till [aiolin finns här](#)) och dillen och rör ihop till en röra
- Smaka eventuellt av med lite salt och peppar
- Fyll Parmakorgarna med Makrillsröran och dekorera med en kvist dill

[Makrillsröra 1](#) Makrillsröra type unknown

Nu är dina Makrillsfyllda Parmakorgar klara att servera.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)