

Räktårta

RÄKTÅRTA	
Ger 8-10 bitar	
TILLAGNINGSTID:	
45 minuter*	
BOTTEN	
4 msk	smält ghee (50 g)
1 dl	sesamfrön
1 dl	linfrön
0,5 dl	pumpakärnor
0,5 dl	solroskärnor
1 msk	psyllium
2 tsk	brödkrydda
1 krm	havssalt
1 st	ägg
FYLLNING	
200 g	skalade räkor
3 dl	kokosyoghurt
0,5 dl	rödlök, fint hackad
0,5 dl	salladslök, fint hackad. Alt. purjolök
2 msk	dill, hackad
1 tsk	zest från citron
1 msk	pressad citron
	havssalt
	svartpeppar
GELATINBLANDNING	
1,5 msk	vatten
1,5 tsk	gelatinpulver**
GARNERING	
100 g	skalade räkor

Räktårta

1 st	bunt sparris
	stenbitsrom alt. löjrom
	dill
	salladslök
	zest från citron

HUSGERÅD

Springform
Kastrull
Måttats
Matberedare
Kniv
Bunke
Zestjärn

*De 4 timmar den behöver i kylan för att sätta sig är inte medräknad samt tiden för garnering.

**Vi använde Pure Gelatin från Nyttoteket.

Allergiinformation: Receptet innehåller räkor, stenbitsrom (löjrom), sesamfrön, linfrön, pumpakärnor, solroskärnor, psyllium och ägg.

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

Räktårta

Räktårta

Gör det extra festligt med denna krämigt goda Räktårta! Med sin goda fröbotten, krämiga fyllning och lyxiga topping blir denna tårtan garanterat en succé.

Tårtor fyllda med läckerheter från havet

Räkor och skaldjur överlag samt andra läckerheter från havet förknippas oftast med den där extra festliga och lyxiga känslan.

Här i Sverige är vi som tokiga våra räktårtor, laxtårtor och silltårtor, särskilt vid olika högtider som Påsk, Midsommar och Nyår.

Fröbotten istället för kavring

Det vanligaste är att man i dessa goda tårtor, med fyllningar från havet, har en botten som är gjord på kavring.

Inom Paleo utesluter vi spannmål i kosten så den traditionella kavringen går bort men vi har sett och låtit oss inspireras av olika recept där man gjort en botten på fröer istället för kavring.

Genom att använda klassiska brödkryddor för att förhöja smaken får vår fröbotten den där extra god smaken som man vill ha i dessa härliga tårtor.

Kokosyoghurt

För att få den krämiga och goda fyllningen har vi använt oss av [kokosyoghurt](#) istället för de klassiska mejerier som man brukar använda i dessa tårtor.

Men smakar det inte kokos kanske du undrar nu och svaret är nej. Eftersom vi använder citron tillsammans med kokosyoghurten så neutraliserar detta nästan helt smaken av kokos.

Blindtest

För att vara extra säkra på att smaken av kokos inte känns av så lät vi några vänner smaka, som inte är så vana vid smaken av kokos som vi, utan att berätta var Räktårtan innehöll.

De blev överraskade av att den innehöll kokosyoghurt då de inte alls kände smaken av kokos.

Låt dig inspireras av detta goda recept och njut av en god Räktårta!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Spänn fast ett bakplåtspapper i botten på springformen
- Smält ghee
- Mixa sesamfrön, linfrön, pumpakärnor och solroskärnor i en matberedare med knivblad till ett grovt mjöl
- Tillsätt psyllium, brödkrydda, havssalt och mixa lite till
- Tillsätt smält ghee och ägget och mixa till en smulig deg
- Tryck ut smuldegen till ett jämnt lager i botten på springformen
- Grädda mitt i ugnen i 10 minuter
- Ta ut och låt svalna

Räktårta

Gör fyllningen

- Skala räkorna
- Skala och hacka rödlöken fint
- Strimla och hacka salladslöken fint, vi använde det gröna på salladslöken
- Mät upp kokosyoghurten och häll ner i en bunke
- Tillsätt den hackade rödlöken och salladslöken
- Hacka och tillsätt dillen
- Riv zest från citronen
- Tillsätt zest och pressad citronsaft
- Blanda samman
- Hacka de skalade räkorna grovt och vänd ner
- Smaka av med havssalt och nymald svartpeppar
- Mät upp vattnet till gelantinpulvret i en skål
- Tillsätt [gelantinpulvret](#) i vattnet
- Låt svälla några minuter
- Ställ ner skålen med gelatinet i ett varmt vattenbad så att gelatinet smälter
- När gelatinet smält lyft upp skålen från vattenbadet och låt svalna
- Bland ner det smälta gelatinet med räkröran i bunken, se till att det blandar sig väl
- Fördela räkröran i ett jämnt lager över fröbotten i springformen
- Täck formen och ställ in i kylan och låt stå i 4 timmar för att sätta sig

OBS! Du kan med fördel göra tårtan dagen innan du ska servera den.

Garnering

Förbered

- Skölj och bryt av det hårda längst ner på sparrisen
- Koka upp lättsaltat vatten
- Lägg ner sparrisen och låt koka i ca 3 minuter
- Häll av vattnet och lägg ner sparrisen i kallt vatten så den håller sin spänst och färg

Dekorera

- Ta ut räktårtan ur kylan
- Lossa försiktigt kantringen runt springformen
- Lyft upp tårtan och dra försiktigt bort bakplåtspappret
- Ställ tårtan på det fat eller bricka du ska servera den på
- Dekorera räktårtan på valfritt önskat sätt med sparris, stenbitsrom, dill, salladslök och räkor
- Riv lite zest från citron över på slutet (Detta var något vi missade innan vi fotograferade, vilket den uppmärksamme kan se)

Räktårtan håller sig 2-3 dagar i kylan.

Ät och njut av denna lyxigt goda Räktårta som förslagsvis som förrätt när du bjuder in till fest eller på buffébordet till Påsk, Midsommar eller Nyår.

Räktårta



Fler goda recept med räkor

Vill du njuta av fler goda recept med räkor så kan vi rekommendera följande goda recept här från Paleoskafferiet:

- [Gröna räkrullar](#)
- [Fiskgratäng med räkor](#)
- [Räkpaj](#)

Tid att njuta!

Räktårta

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.
