

Zucchini-färspanna

ZUCCHINIFÄRSPANNA

För 4 personer

500 g nötfärs

300 g zucchini/ squash

2 st gul lök

1 msk curry

1 tsk gurkmeja

2 dl kokosmjölk

1 tsk himalayasalt/havssalt

1 tsk libbsticka*

2 msk hackad persilja

Färsk persilja att strö över innan servering.

*Man kan utesluta libbsticka.

HUSGERÅD

Skalkniv

Stekpanna

Måttsats

Rivjärn

Zucchinifärspanna

Zucchinifärspanna

Så här gör du

- Skala och hacka löken
- Klicka ner lite kokosolja i en stekpanna med högre kanter eller en stekgryta
- Häll ner löken
- Tillsätt nötfärsen och bryn ihop någon minut
- Krydda med curry och gurkmeja, låt bryna ytterligare några minuter
- Grovriv zucchinin på ett rivjärn
- Häll ner den grovrivna zucchinin i stekpannan och rör om
- Tillsätt kokosmjölk, libbsticka, himalayasalt och den hackade persiljan
- Rör om och låt småkoka i 5-10 minuter
- Strö över lite färsk persilja före servering

[Zucchinifärspanna1](#)own

[Zucchinifärspanna2](#)own

Ät och njut av denna härliga Zucchinifärspanna tillsammans med ett gott [Blomkålsris](#) och en fräsch sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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