

Räkcurry

Matyoghurt svalkar till heta räkor.



Ingredienser, 4 portioner

- 1 kg räkor med skal
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 4 stjälkar blekselleri
- 1 msk smör
- 1 ½ msk curry
- 1 burk krossade tomater á 400 g
- 1 msk vetemjöl
- 2 dl matyoghurt
- 1 tsk salt
- 1 tsk sambal olek

Gör så här

Skala räkorna. Skala och hacka löken och vitlöken. Strimla sellerin. Fräs lök, vitlök och sellerin i smör i en stekpanna. Rör i curryn och häll på tomaterna. Låt såsen koka ca 3 minuter.

Rör ut mjölet i matyoghurten. Rör ner det. Låt såsen koka 3 minuter till. Rör ner salt, sambal olek och räkor. Låt grytan koka upp.

Servera med bröd, sallad eller ris och kall matlagingsyoghurt.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	515 kcal
Protein	29 g
Kolhydrat	72 g
Fett	12 g
