

Zucchiniöra med valnötter

Zucchiniöra med valnötter

Zucchiniöra med valnötter – God öra på zucchini och valnötter som passar perfekt till grillad mat, kyckling eller kött. Lika god varm som kall. Fri från mejerier, gluten och socker.

Ingredienser

1 gul lök
1 zucchini
0,5 dl olivolja
1 dl [valnötter](#)
En nypa chiliflakes
0,5 tsk salt
Peppar
Persilja

Gör så här

1. Skala löken. Hacka löken och zucchinin i fyrkanter
2. Stek lök, zucchini och hackade valnötter i olivolja till de blivit mjuka och fått lite färg
3. Tillsätt kryddor och smaka av
4. Mixa till en slät puré och håll upp i en skål
5. Dekorera med valnötter och persilja