

# Zucchiniöra med valnötter

## Zucchiniöra med valnötter

*Zucchiniöra med valnötter – God röra 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