www.vårtskafferisverige.se

Grön smoothie för energi (4-6 portioner)

Innehåll:

1 liter grönkål, 1 liter nässlor

en näve persilja, 8 skållade tomater

1 rejäl zucchini oskalad, ugnsbakad

2 msk rapsolja, 1 chili

salt och svartpeppar

1-2 msk citronsaft

Förväll nässlor och grönkål. Spara förvällningsvattnet. Mixa nässlor, grönkål och hackad persilja i lite av vattnet. Lägg i en bunke. Skålla tomaterna och ta bort skalet.

Mixa tomaterna väl. Lägg i bunken. Dela zucchinin på mitten.

Häll rapsolja i botten på en ugnseldfast form. Lägg i zucchinin med snittytorna nedåt. Ugnsbaka i 20 minuter i 200 graders. Skiva och mixa zucchini. Häll i bunken.

Blanda och känn att konsistensen är lagom för att ät/dricka. Om du vill ha den lösare mixa mer eller använd förvällningsvattnet och späd. Tillsätt citronsaft.

Smaka av. Krydda efter behag. Smaka av igen.

Kan serveras både kall och varm.

Ät som huvudmål, energitillskott eller mellanmål.