

Fylt gresskar med østerssopp og pistasjnøtter

total tid **90 min.** 15 min. tilberedningstid 75 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.919 kJ / 458 kcal

Fett: **28,9 g** Protein: **10,6 g**
Karbohydrater: **35,7 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1	lite Hokkaido-gresskar (ca. 1 kg)
100 g	bulgur
200 g	østerssopp
60 g	pistasjnøtter, avskallet
3 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 ts	gurkemeie
125 dl	water
1,25 dl	vann
80 g	smør
2 ss	rapsolje
1	appelsin

TILBEREDNING

Steg 1

Bland bulguren med gurkemeie og 1 ss rapsolje.

Steg 2

Kok opp vannet og hell dette over bulguren. La dette stå tildekket på en varm kokeplate i 10 minutter.

Steg 3

Riv østerssoppen i lange strimler og brun raskt med 2 ss rapsolje til de er gyldenbrune. Ta pannen av varmen og ha i Kikkoman soyasaus.

Steg 4

Grovhakk soppen og bland den sammen med den kokte bulguren, pistasjnøtter, appelsinskall og smør.

Steg 5

Forvarm ovnen til 180 °C, skyll gresskaret og kutt av den øverste fjerdedelen. Skjær av et veldig tynt stykke i bunnen av gresskaret for å gi det mer stabilitet og forhindre at det belter. Skrap ut innsiden av gresskaret med en skje og fyll med bulgur- og soppblanding.

Steg 6

Dekk med folie og stek på midterste hylle i ovnen i ca. 25 minutter. Fjern folien og la det stå i ca. 10

minutter til.