

Fylt spaghettigresskar med kjøttdeig

total tid **70 min.** 15 min. tilberedningstid 55 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.349 kJ / 561 kcal

Fett: **24,4 g** Protein: **51,9 g**
Karbohydrater: **32 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1	spaghettigresskar (ca. 1 kg)
2 ss	olivenolje
3 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
0,5 ts	svart pepper
1	løk
2	fedd hvitløk
250 g	kjøttdeig av storfe
150 g	squash, skåret i fine terninger
200 g	tomater på boks
1 ts	tomatpuré
0,5 ts	tørket oregano
0,5 ts	røkt paprikapulver
125 g	mozzarella
2 ss	hakket persille eller revne basilikumblader

TILBEREDNING

Steg 1

1 spaghettigresskar (ca. 1 kg) - **1 ss** olivenolje - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,25 ts** svart pepper
Forvarm ovnen til 200 °C. Del gresskaret i to på langs og fjern frøene. Pensle med olivenolje og Kikkoman Soyasaus, og krydre med pepper. Legg hver halvdel med skjæresiden ned på et stekebrett kledd med bakepapir. Stek i ovnen i 35–40 min til kjøttet er mørt. La det avkjøle seg litt. Bruk deretter en gaffel og skrap kjøttet forsiktig inn i spaghettilignende tråder.

Steg 2

1 ss olivenolje - **1** løk - **2** fedd hvitløk - **250 g** kjøttdeig av storfe - **150 g** squash, skåret i fine terninger
Mens gresskaret stekes, lager du fyllet. Varm opp olivenoljen i en stekepanne. Tilsett løken og surr i ca. 2 min til den er myk. Tilsett hvitløken og surr videre i ca. 30 sekunder. Tilsett kjøttdeigen, riv den fra hverandre og brun den (ca. 5–6 min). Tilsett squashterningene og stek i 3–4 min til de har myknet litt og overflødig væske har fordampet.

Steg 3

200 g tomater på boks - **1 ts** tomatpuré - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 ts** tørket oregano - **0,5 ts** røkt paprikapulver - **0,25 ts** svart pepper
Tilsett tomater på boks, tomatpuré, Kikkoman Soyasaus, oregano, paprikapulver og pepper. Rør godt om. La det småkoke på middels varme i ca. 10 min. Rør om iblant.

Steg 4

125 g mozzarella - **2 ss** hakket persille eller revne basilikumblader

Fordel fyllet fra steg 2 og 3 i gresskarhalvdelene fra steg 1 (eller ha alt over i en ildfast form) og bland det forsiktig med gresskartrådene. Topp med mozzarella. Sett tilbake i ovnen og stek i 10–15 min til osten har smeltet og fått litt farge. Dryss over persille eller basilikum før servering.