

Quinoafylt sopp

total tid **45 min.** 30 min. tilberedningstid **15 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.152 kJ / 788 kcal

Fett: **26 g** Protein: **48 g**
Karbohydrater: **97 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

4	portobellosopper
100 g	quinoa
4 ss	<u>Kikkoman en Blanding av</u> <u>Soyasaus, eddik og</u> <u>Sitronaromaer</u>
70 g	revet cheddar
1 bunt	gressløk
1	liten rødløk
1	fedd hvitløk
0,5	gul paprika
1	tomat
1	gulrot
1 ss	stekeolje
	salt og pepper til smak

TILBEREDNING

Steg 1

Rens soppen, la den være hel, men fjern stilkene.
Finhakk stilkene.

Steg 2

Skjær rødløk, hvitløk og paprika i terninger. Skrell gulroten og skjær i terninger. Finhakk gressløken.

Steg 3

Kok quinoaen som anvist på pakken.

Steg 4

Drypp litt olje i stekepannen. Legg i løken og soppen. Stek til løken blir myk og soppen krymper. Tilsett gulrot og paprika og stek i ca. 3 minutter. Tilsett deretter avrent quinoa, tomat og gressløk (spar litt til pynt) pluss 2 spiseskjeer Kikkoman Ponzu og bland. Når fyllet er avkjølt, tilsett revet ost og bland.

Steg 5

Stenk sopphattene med Kikkoman Ponzu Sitron Soyasaus på hver side. Ha fyllet i sopphattene, legg dem på grill eller i stekeovn. Dekk med aluminiumsfolie og grill i ca. 15 minutter eller til soppen er gjennomstekt.

Steg 6

Server med resten av den hakkede gressløken.

