

Svampfyllda squash

Välj gärna små squash om det finns, så det blir många halvor på plåten.

4 port 1 tim

INGREDIENSER

- 2 - 3 squash, 900 g
- 1 tsk salt
- 380 g kokta kikärter
- 1 rödlök
- 1 röd paprika
- 150 g champinjoner
- 2 msk olivolja
- 1 förpackning krossade tomater, 500 g
- 1 tsk torkad oregano
- salt och peppar
- 1 dl riven parmesanost

BASILIKAKRÄM

- 1 dl basilikablad
- 2 dl crème fraîche
- 1 riven vitlöksklyfta

TILLBEHÖR

- citron
- rucola
- färsk basilika

1. Dela squashen på längden och gröp ur kärnorna med en sked. Salta på squashen och låt dra i ca 30 minuter.
2. Sätt ugnen på 200 grader.
3. Skölj kikärterna väl. Skala och hacka löken. Dela, kärna ur och tärna paprikan. Ansa och hacka svampen.
4. Fräs lök, paprika och svamp i en stekpanna med olivolja, 5 minuter. Tillsätt kikärter och fräs i 2 minuter.
5. Tillsätt krossade tomater och låt det koka samman i 5 minuter. Smaka av med oregano, salt och peppar.
6. Torka av squashen med hushållspapper och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Fördela röran i squashhalvorna och strö över riven parmesanost. Gratinera mitt i ugnen i 20 minuter.
7. **Basilikakräm:** Mixa basilika och crème fraîche tills det blir en tjock kräm. Tillsätt riven vitlök. Krydda med salt och peppar.
8. Servera den svampfyllda squashen med basilikakräm, tunna citronklyftor, rucola och färsk basilika.

Den fyllda squashen kan även serveras som ett tillbehör till kött och fisk.



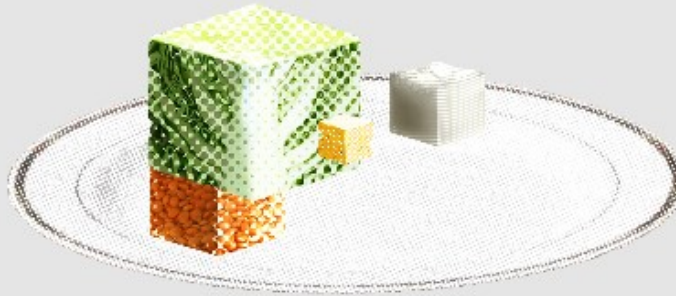


0,7
kg CO₂e



1,8 MEDELSVENSKEN

0,5 HÅLLBART



Din tallrik har en klimatpåverkan på 0,7 kg koldioxidekvivalenter. Ett bra resultat hamnar under 0,5 kg. Läs mer nedan om vad du kan göra för klimat och biologisk mångfald.