KIKKOMAN

Fylld Hokkaido-pumpa med ostronsvamp och pistagenötter

Total tid **90 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **75 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.919 kJ / 458 kcal

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

INGREDIENSER

4 Portioner

1	liten Hokkaidopumpa (ca 1 kg)
100 g	bulgurvete
200 g	ostronsvamp
60 g	pistagenötter, skalade
3 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 tsk	gurkmeja
125 ml	vatten
80 g	smör
2 msk	rapsolja
1	apelsin

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanda det torra bulgurvetet med gurkmejan och 1 msk rapsolja.

Steg 2

Koka upp vattnet och häll detta över bulgurvetet. Låt sedan detta stå täckt på en varm platta i 10 minuter.

Steg 3

Riv ostronsvamparna i långa strimlor och fräs dem med 2 msk rapsolja tills de är gyllenbruna. Ta kastrullen från värmen och häll i Kikkoman sojasås.

Steg 4

Hacka sedan svampen grovt och blanda ihop dem med det kokta bulgurvetet, pistagenötter, apelsinskal och smör.

Steg 5

Värm under tiden ugnen till 180 °C, skölj pumpan och skär av den översta fjärdedelen. Skär av en mycket tunn bit i botten av pumpan för att ge den mer stabilitet och förhindra att den rullar iväg. Skrapa ut insidan av pumpan med en sked och fyll med bulgurvete- och svampblandningen.

Steg 6

Täck med folie och tillaga i mitten av ugnen i ca. 25

minuter. Ta sedan bort folien och låt den få färg i ytterligare ca 10 minuter.