

Fylld spaghettisquash med nötkött

Total tid **70 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **55 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.349 kJ / 561 kcal

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

Kolhydrater: **32 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	spaghettipumpa (ca 1 kg)
2 msk	olivolja
3 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5 tsk	svartpeppar
1	lök
2	vitlösklyftor
250 g	nötfärs
150 g	zucchini, finhackad
200 g	konserverade tomater
1 tsk	tomatpuré
0,5 tsk	torkad oregano
0,5 tsk	rökt paprikapulver
125 g	mozzarella
2 msk	hackad persilja eller rivna basilikablåd

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 spaghettipumpa (ca 1 kg) - **1 msk** olivolja - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,25 tsk** svartpeppar

Värm ugnen till 200°C. Dela squashen på längden och ta bort kärnorna. Pensla med olivolja och Kikkoman sojasås och krydda sedan med peppar. Lägg halvorna med snittytan nedåt på en bakplåt klädd med bakplåtspapper. Rosta i 35–40 minuter tills köttet är mört. Låt svalna något och skrapa sedan försiktigt köttet till spaghettiliknande trådar med en gaffel.

Steg 2

1 msk olivolja - **1** lök - **2** vitlösklyftor - **250 g** nötfärs - **150 g** zucchini, finhackad
Medan squashen steks, förbered fyllningen. Värm olivoljan i en stekpanna. Tillsätt löken och stek i cirka 2 minuter tills den är mjuk. Tillsätt vitlöken och stek i ytterligare 30 sekunder. Tillsätt nötfärsen och stek samt bryt isär den tills den är brynt (cirka 5-6 min). Tillsätt den finhackade zucchini och stek i 3-4 minuter, tills den är lätt mjuk och överflödiga vätska har avdunstat.

Steg 3

200 g konserverade tomater - **1 tsk** tomatpuré - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 tsk** torkad oregano - **0,5 tsk** rökt paprikapulver - **0,25 tsk** svartpeppar

Tillsätt de konserverade tomaterna, tomatpurén, Kikkoman sojasås, oregano, rökt paprikapulver och peppar. Rör om väl. Låt sjuda på medelvärme i cirka 10 minuter och rör om då och då.

Steg 4

125 g mozzarella - **2 msk** hackad persilja eller rivna basilikablاد

Skeda fyllningen från steg 2 och 3 i squashhalvorna från steg 1 (eller lägg över allt i en ugnform) och blanda försiktigt med squashstråna. Toppa med mozzarellan. Sätt tillbaka i ugnen och grädda i 10–15 minuter, tills osten har smält och fått lite färg. Strö över persilja eller basilika före servering.