

Pankopanerad ugnsstekt squash med räkor

Total tid **45 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **35 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.651 kJ / 393 kcal

Fett: **24,8 g** Protein: **19,8 g**
Kolhydrater: **19,7 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

4 squash
0,5 knippe persilja
100 g körsbärstomater
1 gul lök
2 msk olivolja
200 g räkor, färdiga för tillagning
2 tsk vetemjöl
200 g grädde (alternativt: havredryck)
3,5 msk Kikkoman Sås för ris - sött
nymalen peppar
paprikapulver, delikatess
40 g Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
40 g riven parmesan

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj squashen, skär bort ändarna, halvera på längden och gröp ur fruktköttet tills en rand på ca ½ cm är kvar. Fintärna fruktköttet. Skölj och klappa persiljan torr, plocka av och grovhacka bladen. Skölj och fyrdela tomaterna.

Steg 2

Skala och fintärna löken. Hetta upp oljan och bryn löken, räkorna, tomaterna och squashfruktköttet. Pudra över och fräs mjölet. Häll över grädden och Sojasås till ris (alternativt sojasås + socker), koka upp och reducera en aning. Smaksätt såsen med hälften av persiljan och smaka av med peppar och paprikapulver.

Steg 3

Sätt ugnen på 200 °C över- och undervärme (180 °C varmluft). Lägg squashhalvorna på en bakplåt och fyll dem med såsen. Blanda pankoströbrödet, parmesanosten och lite paprikapulver, strö över squashen och ugnstek i förvärmad ugn i ca 20–25 minuter.

Steg 4

Strö resten av persiljan över den fyllda squashen och servera.