

Quinoafyllda svampar

Total tid **45 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.152 kJ / 788 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

4	Portabellosvampar
100 g	quinoa
4 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
70 g	riven cheddarost
1 knippe	gräslök
1	liten rödlök
1	vitlösklyfta
0,5	gul paprika
1	tomat
1	morot
1 msk	frityrolja
	Salt och peppar efter smak

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Rensa svampen, låt vara hel men ta bort stjälkarna.
Finhacka stjälkarna.

Steg 2

Tärna lök, vitlök, paprika och tomat. Skala och
tärna moroten. Finhacka gräslöken.

Steg 3

Koka quinoan enligt förpackningens anvisningar.

Steg 4

Ringla lite olja i stekpannan. Tillsätt löken och
svampstjälkarna. Stek tills löken blir mjuk och
svampen krymper. Tillsätt moroten och paprikan
och fräs i cirka 3 minuter. Tillsätt sedan kokt,
avrunnen quinoa, tomat och gräslök (spara lite till
garnering) plus 2 matskedar Kikkoman Ponzu
Citrussås och blanda. När fyllningen svalnat tillsätt
riven ost och blanda.

Steg 5

Ringla/droppa över Kikkoman Ponzu Citrussås på
båda sidor av svamphattarna. Fyll hattarna med
förberedd fyllning och placera sedan svamplocken
på grillen eller i ugnen på ugnsgallret. Täck med
aluminiumfolie och grilla i cirka 15 minuter eller
tills svampen är helt genomstekt.

Steg 6

Servera med extra hackad gräslök.