

Spenatfyllda champinjoner

Total tid **40 Min.** 25 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
670 kJ / 160 kcal

Fett: **9 g** Protein: **14 g**
Kolhydrater: **6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

8 jättechampinjoner
50 g bladspenat
1 röd paprika
1 röd lök
1 msk smör
2 ts Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
nymalen vitpeppar
färskost med örter
75 g
Tillbehör
grillplanka i trä

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Rensa champinjonerna (skölj dem inte). Vrid loss stjälkarna och hacka dem fint. Lägg hattarna åt sidan. Skölj och finhacka spenaten. Skölj paprikan och skär den i små tärningar. Skala och finhacka löken.

Steg 2

Smält smöret i en gryta på den varma grillen och bryn löken försiktigt i smöret. Tillsätt champinjonstjälkarna, spenaten och den tärnade paprikan och rör om. Rör ner KIKKOMAN sojasås och smaka av med peppar.

Steg 3

Låt grönsaksröran svalna lite grann och rör sedan ner färskosten. Smaka av igen med peppar. Fördela grönsaksröran i svamphattarna.

Steg 4

Grilla champinjonerna indirekt i 10–15 minuter (beroende på storleken), eventuellt på en grillplanka.