

Champignons med spinatfyld

Samlet tid **40 min.** 25 min. Arbejdstid 15 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
670 kJ / 160 kcal

Fedt: **9 g** Protein: **14 g**
Kulhydrater: **6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

8	kæmpechampignons
50 g	bladspinat
1	rød peberfrugt
1	rødløg
1 spsk.	smør
2 tsb.	<u>Kikkoman Naturligt</u> <u>Brygget Sojasauce</u>
	friskmalet hvid peber
75 g	urteflødeost

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Champignonsene renses (vaskes ikke). Drej stilkene ud og hak dem fint, hovederne lægges til side. Spinaten vaskes og hakkes fint, og peberfrugterne vaskes også og skæres i små terninger. Pil løgene og hak dem groft.

Step 2

Smørret smeltes i en gryde på den varme grill og løgene svitses til de er gyldenbrune. Champignonstilke, spinat og peberfrugtterninger tilsættes og røres sammen. Dampes med Kikkoman Sojasauce og det hele smages til med peber.

Step 3

Lad grøntsagerne køle lidt af, rør derefter flødeosten i. Smages til med peber endnu en gang. Champignonhovederne fyldes med grøntsagerne.

Step 4

Champignonsene grilles indirekte i 10-15 minutter (alt efter størrelse), eventuelt på en grillplanke.