

Fylt spaghettigræskar med oksekød

Samlet tid **70 min.** 15 min. Arbejdstid 55 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.349 kJ / 561 kcal

Fedt: **24,4 g** Protein: **51,9 g**
Kulhydrater: **32 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	spaghettigræskar (ca. 1 kg)
2 spsk.	olivenolie
3 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
0,5 tsk.	sort peber
1	løg
2	fed hvidløg
250 g	hakket oksekød
150 g	squash, i fine tern
200 g	tomater på dåse
1 tsk.	tomatpuré
0,5 tsk.	tørret oregano
0,5 tsk.	røget paprika
125 g	mozzarella
2 spsk.	hakket persille eller revne basilikumblade

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 spaghettigræskar (ca. 1 kg) - **1 spsk.** olivenolie - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,25 tsk.** sort peber

Forvarm ovnen til 200 °C. Skær græskarret over på langs, og fjern kernerne. Pensl græskarret med olivenolie og Kikkoman sojasauce, og smag til med peber. Læg de halve græskar med den skårne side nedad på en bageplade med bagepapir. Bag græskarret i 35-40 minutter, indtil frugtkødet er mørt. Lad det hele køle let af, og brug derefter en gaffel til at skrabe frugtkødet ud i spaghettilignende tråde.

Step 2

1 spsk. olivenolie - **1** løg - **2** fed hvidløg - **250 g** hakket oksekød - **150 g** squash, i fine tern
Mens græskarret bages, forberedes fylDET.
Opvarm olivenolie i en stegepande, tilsæt løg og tilbered det hele i 2 minutter, indtil løget er blødt. Tilsæt hvidløg, og tilbered i yderligere 30 sekunder. Tilsæt det hakkede kød og tilbered, indtil kødet er brunet (5-6 minutter). Tilsæt squash i fine tern, og tilbered i 3-4 minutter, indtil squashen er let mør, og overskydende væske er fordampet.

Step 3

200 g tomater på dåse - **1 tsk.** tomatpuré - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsk.** tørret oregano - **0,5 tsk.** røget paprika - **0,25 tsk.** sort peber
Tilsæt tomater på dåse, tomatpuré, Kikkoman sojasauce, oregano, røget paprika og peber. Rør det hele godt sammen, og lad det simre ved mellemhøj varme i ca. 10 minutter under jævnlig

omrøring.

Step 4

125 g mozzarella - **2 spsk.** hakket persille eller afrevne basilikumblade

Hæld fyldet fra step 2 og 3 i de halve græskar fra step 1 (eller flyt det hele til et ovnfast fad), og bland det hele forsigtigt med spaghettitrådene.

Top det hele med mozzarella. Sæt de halve græskar eller det ovnfaste fad tilbage i ovnen og bag det i 10-15 minutter, indtil osten er smeltet og er let brunet. Drys med persille eller basilikum inden serveringen.