KIKKOMAN

Fyldte græskar med bulgur

Samlet tid **55 min.** **10 min.** Arbejdstid **45 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
886 kJ / 212 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

2	butternut-squash
1 spsk.	olivenolie
100 g	bulgur
300 ml	vand
150 g	cherrytomater
60 g	feta
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
0,5 tsk.	peber (rød)
1 spsk.	hakket persille

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Forvarm ovnen til 190 grader. Flæk squashene på langs, udhul dem, læg dem på en bageplade og hæld olivenolie over. Bag dem i 30 minutter.

Step 2

I mellemtiden koges bulguren i 300 ml vand, til vandet er absorberet. Når det er kogt, tilsættes sojasauce, hakkede cherrytomater og feta. Kom fyldet i de hule græskar og bag videre i 15 minutter.

Step 3

Drys persille og peber over den færdige ret, og server.