

Svampe med quinoaafyld

Samlet tid **45 min.** 30 min. Arbejdstid 15 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.152 kJ / 788 kcal

Fedt: **26 g** Protein: **48 g**
Kulhydrater: **97 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

4	portobellosvampe
100 g	quinoa
4 spsk.	<u>Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer</u>
70 g	revet cheddarost
1 bundt	purløg
1	rødløg
1	hvidløg
0,5	gul peberfrugt
1	tomat
1	gulerod
1 spsk.	olie til stegning
	Salt og peber efter smag og behag

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Rengør svampene og tag stilken ud uden at beskadige resten af svampen. Stilkene hakkes fint.

Step 2

Skær nu løg, hvidløg, peberfrugt og tomater i tern. Skræl guleroden, og skær også denne i tern. Dernæst hakkes purløg fint.

Step 3

Tilbered quinoaen i henhold til pakkens anvisninger.

Step 4

Hæld en smule olie på en stegepande. Tilføj løg og de hakkede stilke fra svampene. Steg det hele godt igennem indtil løgene bliver bløde, og svampene begynder at skrumpe. Tilføj gulerod og peberfrugt, og steg det hele i ca. 3 minutter. Derefter tilføjes den færdig tilberedte quinoa (drænet for vand), tomater og purløg – husk at gemme noget purløg til at pynte med. Til sidst skal der 2 spsk. Kikkoman Ponzu i og det hele blandes sammen. Når blandingen er kølet af skal den revne ost tilføjes og blandes godt sammen med resten.

Step 5

Dryp Kikkoman Ponzu citrus sojasauce på hver side af svampehovederne. Fyld nu svampehovederne med det forberedte fyld, og læg svampene på

grillen. Dæk dem til med et stykke alufolie, og grill dem i ca. 15 minutter eller indtil de er færdige.

Step 6

Serveres med hakket purløg ovenpå.