

Svampfylld rund squash

4 port.

Ingredienser:

4 st små runda squash
300 g svamp, valfri
sort
3 st schalottenlökar
2 st vitlöksklyftor
smör eller olja till
stekning
2 msk madeiravin
(valfritt)
1 dl creme fraiche
1 tsk dijonsenap
1 tsk viltkrydda
svartpeppar
salt
2 dl kokt ris
1 dl parmesan,
färskriven

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Rensa svampen och dela den i mindre bitar. Finhacka schalottenlök och vitlök.

Fräs lök och svamp i smör och olja. Låt vätskan koka in och tillsätt sedan madeira, creme fraiche, senap och viltkrydda. Smaka av med peppar och salt. Blanda i riset.

Halvera zucchini. Skeda bort kärnorna. Lägg svampstuvningen på zucchinihalvorna, strö över parmesanosten. Ugnsbaka i 25-30 minuter



Svampfylld rund squash

4 port.

Ingredienser:

4 st små runda squash
300 g svamp, valfri
sort
3 st schalottenlökar
2 st vitlöksklyftor
smör eller olja till
stekning
2 msk madeiravin
(valfritt)
1 dl creme fraiche
1 tsk dijonsenap
1 tsk viltkrydda
svartpeppar
salt
2 dl kokt ris
1 dl parmesan,
färskriven

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Rensa svampen och dela den i mindre bitar. Finhacka schalottenlök och vitlök.

Fräs lök och svamp i smör och olja. Låt vätskan koka in och tillsätt sedan madeira, creme fraiche, senap och viltkrydda. Smaka av med peppar och salt. Blanda i riset.

Halvera zucchini. Skeda bort kärnorna. Lägg svampstuvningen på zucchinihalvorna, strö över parmesanosten. Ugnsbaka i 25-30 minuter



Svampfylld rund squash

4 port.

Ingredienser:

4 st små runda squash
300 g svamp, valfri
sort
3 st schalottenlökar
2 st vitlöksklyftor
smör eller olja till
stekning
2 msk madeiravin
(valfritt)
1 dl creme fraiche
1 tsk dijonsenap
1 tsk viltkrydda
svartpeppar
salt
2 dl kokt ris
1 dl parmesan,
färskriven

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Rensa svampen och dela den i mindre bitar. Finhacka schalottenlök och vitlök.

Fräs lök och svamp i smör och olja. Låt vätskan koka in och tillsätt sedan madeira, creme fraiche, senap och viltkrydda. Smaka av med peppar och salt. Blanda i riset.

Halvera zucchini. Skeda bort kärnorna. Lägg svampstuvningen på zucchinihalvorna, strö över parmesanosten. Ugnsbaka i 25-30 minuter



Svampfylld rund squash

4 port.

Ingredienser:

4 st små runda squash
300 g svamp, valfri
sort
3 st schalottenlökar
2 st vitlöksklyftor
smör eller olja till
stekning
2 msk madeiravin
(valfritt)
1 dl creme fraiche
1 tsk dijonsenap
1 tsk viltkrydda
svartpeppar
salt
2 dl kokt ris
1 dl parmesan,
färskriven

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Rensa svampen och dela den i mindre bitar. Finhacka schalottenlök och vitlök.

Fräs lök och svamp i smör och olja. Låt vätskan koka in och tillsätt sedan madeira, creme fraiche, senap och viltkrydda. Smaka av med peppar och salt. Blanda i riset.

Halvera zucchini. Skeda bort kärnorna. Lägg svampstuvningen på zucchinihalvorna, strö över parmesanosten. Ugnsbaka i 25-30 minuter

