

Farserede Squash med Blomkålsris

Tilberedelsestid: ca. 25 min. + ca. 20 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket oksekød 7%
2 stk	Squash
2 fed	Hvidløg
1 stk	Blomkål
2 stk	Tomater
4 stk	Gulerødder, øko (stk)
1 stk	Rødløg
1 stk	Lime
2 tsk	Krydderimix (Koriander, Mynte & Paprika)
	DET SKAL DU SELV HAVE
1 stk.	Æg
8 spsk	Olivenolie
	Salt og peber

Tilberedning:

Tænd ovnen på 220 grader.

Skær squashen i to dele på langs. Udhul squashen og gem fyldet. Drys lidt salt over squashen og lad dem hvile lidt.

Lav en fars af hakket oksekød, hvidløg, krydderi til squash, æg, samt indmaden fra squash som er hakket helt fint.

Fyld squashen men kødblandingen og bag dem i et smurt ildfast fad i ca. 20 minutter til farsen er gennemstegt.

Riv blomkålet fint på et rivejern eller i en foodprocessor.

Lav en dressing af saften fra lime, olivenolie samt en smule salt og peber.

Skræl gulerødder og tomaterne og skær dem derefter i tern. Rødløg pilles og skæres i fine tern.

Vend blomkål, tomater, gulerødder og rødløg sammen med dressingen.

Servér fyldte squash med blomkålsrissalat.

Velbekomme.