

FYLDTE SQUASH OKSEKØD OG CHAMPIGNON

Courgetter, squash eller zucchini, der er flere navne for den samme grønsag, som hører til græskarfamilien. Den fyldte grønsag serveres her som middagsret eller forret.

•

Til

- 2 squash
- 2 løg
- 200 g champignoner
- 3 tomater
- 2 spsk smør
- 400 g hakket oksekød
- 2 spsk tørret oregano
- salt
- peber
- 50 g revet parmesanost

Skyl squashene og flæk dem på langs. Udhul dem (forsigtigt) med en teske - gerne så meget som muligt, så der er plads til så meget fyld som muligt. Hak det bløde "frugtkød" og stil det til side.

Hak løg. Skyl champignoner og tomater og hak dem ligeledes.

Varm smørret op på en pande eller i en gryde, og svits oksekødet deri ved høj varme indtil væden er "fordampet".

Tilsæt de hakkede løg, og lad dem stege lidt før champignonerne tilsættes. Når væden fra champignonerne er fordampet tilsættes de hakkede tomater.

Lad fylDET simre ved svag-middel varme indtil væden er fordampet. Tilsæt oregano og smag til med salt og peber.

Læg de udhulede squash på en bageplade med bagepapir, og fyld dem med oksekødsfyldet. Drys revet parmesanost

over.

Bag de fyldte squash i ovnen ved 200 grader i ca. 25 minutter.

Server evt. med [en god salat](#) og/eller [tzatziki](#), men de fyldte squash kan også sagtens spises uden tilbehør.

