

Fyldte porto bello svampe

4 personer

Ingredienser:

Ca. 800 g porto bello svampe

Fyld

Stokken fra svampene

6 fed hvidløg

3-4 skalotteløg

2 spsk olivenolie

4 spsk sojasauce

1-2 spsk sherryeddike

2 tsk frisk rosmarin

7 spsk rasp

150 g fetaost

Salt og peber

Tilbehør

500 g fuldkornspasta

2 spsk olivenolie

2 spsk citronsaft



Tilberedningstid: ca. 40 min. (men arbejdstiden er kort!)

1. Tænd ovnen på 230°.
2. Pluk stokken af svampene og hak dem groft. Er der ingen stok på svampene bruges en af svampene. Pres hvidløg og hak skalotteløg groft.
3. Varm olien på panden og steg portobellostokke, hvidløg og skalotteløg et par minutter. Hæld sojasauce og sherryeddike over lad det koge lidt ind.
4. Fjern panden fra varmen, kom finthakket rosmarin, rasp og smuldret fetaost på. Drys med lidt salt og peber.
5. Fordel fyldet på svampene og stil dem på en bageplade med bagepapir. Stil bagepladen på midterste ribbe og bag svampene ca. 14 minutter.
6. Kog pastaen i rigeligt vand med 1 tsk salt i 10 min. Pisk olie og citronsaft sammen og vend det i den kogte pasta.
7. Spis svampene med pasta til.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2916KJ (694 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	496	118	17
Kulhydrat	1487	354	51
Fedt	933	222	32