

Fyldte squash med couscous

Dosha: En let, mættende og balancerende ret, velegnet til både pitta og kapha.

Ingredienser (4 personer)

Fyldte squash

- 4 squash
- 2 røde peberfrugter
- 2 håndfulde frisk basilikum
- 3 æg
- 1 dl couscous
- Salt og peber

Tilbehør – salat

- 1 håndfuld krølsalat
- 1 håndfuld feldsalat
- 1 fennikel
- 1/2 agurk

Tilbehør – ovnkartofler

- 1 kg kartofler
- Olivenolie
- Salt

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Vask eller skræl kartoflerne, skær dem i både og vend dem i lidt olivenolie og salt. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 45 - 60 minutter, til de er gyldne og sprøde.
3. Tilbered couscous efter anvisningen på pakken.
4. Halvér squashene på langs og skrab forsigtigt kødet ud med en ske. Læg squashbådene i et ildfast fad, og kom squashkødet i en skål.
5. Skær peberfrugterne i små tern. Hak squashkød og basilikum fint. Gem lidt basilikum til pynt.
6. Bland den færdige couscous med det hakkede grønt og æggene. Smag til med salt og peber og fordel fyldet i squashbådene.
7. Bag squashene i ovnen ved 200 °C i ca. 35 minutter, eller til fyldet har sat sig, og squashene er møre.
8. Skyl salaten, skær agurk og snit fenniklen i meget tynde skiver. Bland det hele i en skål.
9. Server de fyldte squash med frisk basilikum på toppen, ovnkartofler og den friske salat ved siden af.