

Fyldte portobellosvampe med spinat, feta & persille

Dosha: Velegnet til alle dosha. Retten understøtter en balanceret agni med sine lette, grønne og krydrede elementer

Ingredienser

- 4 stk portobellosvampe
- 1 dl quinoa (valfrit)
- 100 g feta
- 2 håndfulde persille
- 2 håndfulde spinat
- 4 spsk rasp
- 1 dl olivenolie
- 1 drys salt
- 1 drys peber
- 1/2 tsk chilipulver

Fremgangsmåde

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Rens portobellosvampene og skær stokken af og gem dem.
- Forbered quinoa
- Pensl svampene på ydersiden med olivenolie og læg dem med bunden nedad i et ovnfast fad.
- Finhak stokken, spinat og persille og bland det hele sammen med couscous
- Smuldr feta i og bland til slut rasp, olivenolie samt salt og peber i.
- Tilsæt mere olivenolie, hvis massen er for tør og usammenhængende.
- Fordel massen i de fire svampe og sæt dem i den forvarmet ovn i 15-20 minutter, indtil de begynder at væske.

