

Farcerede Zucchini

De mange vegetariske antipasta vi har oplevet på Sicilien får mig næsten til at tro at man (hvids det var absolut nødvendigt) kunne overleve på vegetarisk kost. Her er en opskrift på farcerede zucchini (squash, courgetter, kært barn har mange navne) som er super nem at tilberede, men denne opskrift kunne lige så godt laves med f.eks store champignons.



'Farsen' og ingredienserne



De farcerede zucchini inden de går i ovnen



De færdige zucchini, der efter behag kan spises varme, kolde eller lune

Ingredienser:

3 små zucchini skåret i 2 stykker og delt på langs

2 æg

2-3 spsk rasp

et par soltørrede tomater i olie (de skal være bløde og lækre i konsistensen)

1 fed presset hvidløg (brug hvidløgspressen)

1 kvivspids chillipasta

salt og pebber

oliven olie

Sådan gør du:

'Udhul' (brug f.eks en teske til at skrape) de flækkede zucchini

Hak zucchinifyldet og de bløde tørrede tomater (brug evt en persillemølle)

Pisk de to æg og tilsæt det hakkede zucchinifyld og tomaterne samt rasp til 'passende' konsistens

Fyld de udhulede zucchini og drys med lidt rasp og 'stænk' med lidt olivenolie

Bag i 200° forvarmet ovn til gylden overflade og møre (ikke smattede) zucchini (ca ½ time)