



Ostgratinerade färsfyllda zucchini

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **70 min** Portioner: **4**



Perfekt lunch- eller kvällsmat! Man kan fylla sina zucchini med den köttfärs man gillar, krydda med favoritsmakerna och gratinera med favoritosten. Rätten är lowcarb.

Prova med kycklingfärs, basilika och mozzarella eller blandfärs/nötfärs med bladpersilja/timjan och en smakrik svensk ost. För vegetariskt alternativ, gör fyllningen med couscous eller liknande.



INGREDIENSER

3 st stora eller 6 små zucchini, ca (välj mängd efter storleken)
2 st stora tomater
0.5 paket bacon
1 st gul lök
200 g lammfärs (el ev nötfärs)
olivolja till pannan
salt & svartpeppar

1 st vitlöksklyfta
1 tsk socker (uteslut för lowcarb)
1 msk tomatpuré
10 st mynta­blad
2 dl fet yoghurt, typ turkisk
100 g parmesan el pecorino

GÖR SÅ HÄR