

SPAGHETTISQUASH MED OKSEKØD

4 personer

1500 g spaghetti squash
2 tsk. rapsolie
Salt
Peber
500 g hakket oksekød
1 hakket løg
Koriander
Gurkemeje
Spidskommen
2 spsk. koncentreret tomatpure
1 dl madlavningsfløde 4%
50 g revet ost 13%



Spaghettisquashen halveres og renses for kerner og snask. Pensl squashen med olie og drys med salt og peber. Vend squashen med hulningen nedad på en bageplade og bag ved 200° i 40 minutter.

Lav imens en kødsovs. Svits løg og hakket oksekød på panden. Tilsæt krydderier, tomatpure og madlavningsfløde. Rør godt rundt og smag til.

Squashen tages ud af ovnen og kødet løsnes med en gaffel, så det kommer til at ligne spaghetti. Hæld kødsaucen i squashen og bland let rundt.

Drys med den revne ost og bag ved 225° i 10 minutter.