

Spagettikurpitsa jauhelihatäytteellä

kokonaisaika **70 min** 15 min esivalmistelut 55 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.349 kJ / 561 kcal

Rasva: **24,4 g** Proteiini: **51,9 g**

Hiilihydraatit: **32 g**

AINEKSET

2 annosta

1	spagettikurpitsa (noin 1 kg)
2 rkl	oliiviöljyä
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
0,5 tl	mustapippuria
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
250 g	naudan jauhelihaa
150 g	kesäkurpitsaa, hienoksi kuutioituna
200 g	tomaattimurskaa
1 tl	tomaattipyreetä
0,5 tl	kuivattua oreganoa
0,5 tl	savupaprikajauhetta
125 g	mozzarellaa
2 rkl	hienonnettua persiljaa tai revittyjä basilikanlehtiä

VALMISTUS

Vaihe 1

1 spagettikurpitsa (noin 1 kg) - **1 rkl** oliiviöljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,25 tl** mustapippuria

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Halkaise kurpitsa pituussuunnassa ja poista siemenet. Sivele kurpitsan pinnat oliiviöljyllä sekä Kikkoman soijakastikkeella ja mausta pippurilla. Aseta puolikkaat leikkauspuoli alaspäin leivinpaperilla vuoratulle uunipelille. Paista 35–40 minuuttia, kunnes kurpitsan sisus on pehmeää. Anna jäähtyä hieman ja koverra sitten kurpitsan sisus varovasti haarukalla spagettimaisiksi säikeiksi.

Vaihe 2

1 rkl oliiviöljyä - **1** sipuli - **2** valkosipulinkynttä - **250 g** naudan jauhelihaa - **150 g** kesäkurpitsaa, hienoksi kuutioituna

Sillä aikaa kun kurpitsa on uunissa, valmista täyte. Kuumenna oliiviöljy paistinpannulla. Lisää sipuli ja paista noin 2 minuuttia, kunnes sipuli pehmenee. Lisää valkosipuli ja paista vielä 30 sekuntia. Lisää jauheliha ja ruskista se samalla murustaen (noin 5–6 minuuttia). Lisää hienoksi kuutioitu kesäkurpitsa ja paista 3–4 minuuttia, kunnes se on hieman pehmennyt ja ylimääräinen neste on haihtunut.

Vaihe 3

200 g tomaattimurskaa - **1 tl** tomaattipyreetä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 tl** kuivattua oreganoa - **0,5 tl** savupaprikajauhetta - **0,25 tl** mustapippuria

Lisää tomaattimurska, tomaattipyree, Kikkoman soijakastike, oregano, savupaprika ja pippuri.

Sekoita hyvin. Anna kiehua hiljaa keskilämmöllä n. 10 minuuttia välillä sekoittaen.

Vaihe 4

125 g mozzarellaa - **2 rkl** hienonnettua persiljaa tai revittyä basilikanlehtiä

Kaada vaiheissa 2 ja 3 valmistettu täyte vaiheessa 1 valmistettuihin kurpitsanpuolikkaisiin (tai siirrä kaikki uunivuokaan) ja sekoita varovasti kurpitsan säikeiden kanssa. Lisää päälle mozzarellaa. Laita takaisin uuniin ja paista 10–15 minuuttia, kunnes juusto on sulanut ja hieman ruskistunut. Ripottele päälle persiljaa tai basilikaa ennen tarjoilua.