



## VEGETARISKA FYLLDA SVAMPAR

---

### INGREDIENSER

- 40 champinjoner
- 1 röd paprika
- 40 g ugnsbakad röd paprika, hackad
- ½ medelstor lök
- 3 vårlökar
- 1 tsk oregano
- 6 msk skorpmjöl
- 4 msk parmesanost, riven
- 30 g färsk persilja
- 2 msk olivolja
- ½ msk salt eller efter smak
- ½ tsk grovmalen peppar eller efter smak

---

### SÅ HÄR GÖR DU

1. Rengör svamparna och ta bort stjälkarna.
2. Hacka hälften av svampstjälkarna i mycket små bitar, släng resten. Hacka lök, röd paprika, ugnsbakad paprika och persilja.
3. Värm olivoljan i 10 tums non stick-stekpannan. Tillsätt svampstjälkar, röd paprika, ugnsbakad paprika, vårlök och lök i stekpannan och sautera. Laga i 5 minuter tills paprika och lök är mjuka, tillsätt sedan oregano, salt och grovmalen peppar.
4. Torka av stekpannan med hushållspapper och lägg sedan i svamparna med stjälsidan upp och fyll dem med rikligt med fyllning.
5. Sätt dem på spisen på låg värme och sätt på locket.
6. Värm i 15 minuter eller tills svamparna är genomlagade.