

Mangofylld Zucchini

MANGOFYLLD ZUCCHINI

För 2 personer

1 st stor zucchini eller 2 små

1 st omgång av vår Mango Chutney

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

HUSGERÅD

Kniv

Ugnsform

Sax

Mangofylld Zucchini

Mangofylld Zucchini

Mangofylld Zucchini kan du äta som en ensam, helt vegetarisk rätt, tillsammans med en grön sallad eller som ett härligt tillbehör till köttet, kycklingen eller fisken, så gott!

Så här gör du

- Förbered och gör en omgång av vår [Mango Chutney](#)
- Sätt ugnen på 200 grader
- Skölj och dela zucchinin på längden
- Gröp ur kärnorna med en sked
- Lägg zucchinin med snittytan uppåt i en ugnssäker form
- Strö över lite havssalt och förbaka i ugnen i ca 15 minuter tills den blivit något mjuk
- Ta ut zucchinin och badda den med lite hushållspapper för att avlägsna eventuell vätska
- Fyll zucchinin med Mango Chutney
- Baka mitt i ugnen i ytterligare ca 20 minuter
- Din Mangofyllda Zucchini är klar när den känns mjuk
- Vid servering klipp över lite gräslök eller salladslök

Ät och Njut!

Om du, som vi, tycker om zucchini så vill vi tipsa om vår [Zucchinifärspanna](#) och [Zucchinisallad](#), så goda!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)