

Squashgratäng med bacon och champinjoner

SQUASHGRATÄNG	
Receptet är för 3-4 personer.	
1 st	squash
1 st	gul lök
10 st	bacon
12 st	chaminjoner
1 st	röd paprika
3 st	vitlösklyftor
0,5 st	finhackad röd chili
1 msk	färskriven ingefära
5 dl	kokosmjölk
Efter tycke & smak	himalayasalt/havssalt
Efter tycke & smak	svartpeppar

HUSGERÅD
Måttats
Kniv
Skalkniv
Sax
Stekpanna
Vitlökspress
Rivjärn
Ugnsform

Squashgratäng med bacon och champinjoner

Squashgratäng med bacon och champinjoner

Så här gör du

- Det är viktigt att du vattnar ur squashen ordentligt innan du använder den i gratängen
- Dela squashen och skiva den i ca 1 cm breda skivor
- Lägg skivorna på en handduk och strö på rikligt med havssalt (saltet kommer nu dra åt sig vattnet i squashen)
- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och hacka löken
- Skiva champinjoner
- Klipp ner baconskivorna i en stekpanna med högre kanter och låt de brynas lätt
- Tillsätt löken och champinjoner
- Bryn samman några minuter tills det fått lite färg och blivit mjuka
- Dela, kärna ur och dela paprikan i mindre bitar och blanda ner i pannan
- Låt bryna samman ytterligare någon minut
- Tillsätt kokosmjölken
- Pressa ner vitlöksklyftorna
- Blanda ner den finhackade chilin och den färsrivna ingefäran
- Smaka av med lite havssalt och svartpeppar
- Låt sakta koka samman i ca 15 minuter till det tjocknat något
- Torka av squashskivorna ordentligt med papper
- Olja en gratängform med lite olivolja
- Varva squashskivorna och röran i formen
- Börja med Squashskivor och avsluta med röra
- Grädda gratängen i 30 minuter till den känns mjuk och fått lite färg
- Låt gratängen vila en liten stund innan du serverar den

[Squashgratäng? 1](#) Squashgratäng? 1 unknown

[Squashgratäng? 2](#) Squashgratäng? 2 unknown

Ät och njut din Squashgratäng som den är eller ett härligt tillbehör till kött eller fisk.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [\[shoppingcarticon\]](#)