



Ingredienser

2 små spidskål
500 g hakket oksekød
1 løg
1 dåse hakkede, flåede tomater, 400 g
1 fed hvidløg
3 tsk. oregano
1 lille nip sukker
1 1/2 dl kogt ris
Revet ost
Olie til stegning
Lidt koldt vand til fadet

Variationer

Brug bulgur i stedet for ris.

Beskrivelse

Skær spidskålene over på langs. Tag det midterste af kålen ud og snit det fint. Læg de 4 halve spidskål i et ovnfast fad med skærefladen opad. Kom lidt vand i bunden af fadet.

Skær løget i små tern.

Brun det hakkede kød sammen med løg i en gryde. Tilsæt hakket spidskål, flåede tomater, presset hvidløg og oregano. Lad det koge i ca. 5 minutter.

Tilsæt kogte ris og varm retten igennem. Smag til med salt, peber og et lille nip sukker.

Fordel fyldet i de 4 halve spidskål og drys med revet ost.

Bag spidskålene i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter til osten er gylden.