



Ingredienser

80 g squash

120 g spidskål

1 dåse tun i vand, drænet vægt 105 g

1 lille håndfuld oregano

Salt og peber

Olivenolie til stegning

Topping: 1-2 spsk. solsikkekerner

Beskrivelse

Rist solsikkekernerne gyldne på en tør pande.

Riv squashen i lange strimler på en spiralizer. Snit spidskålen fint.

Svits squashen i olivenolie på en pande, til den begynder at falde sammen. Tilsæt spidskålen, og svits videre til den falder sammen. Krydr med salt og peber. Fjern evt. væde fra panden.

Hak oregano groft, og vend det i grøntsagsblandingen. Dræn tunen, og vend den i.

Anret på en tallerken og top med de ristede solsikkekerner.