

Prova

RECEPT KONPNERAT AV  
HENRIK ANDERSSON, ÅGARE  
VÄRÖBACKA GÄSTGIVERI.



## Fyllda grillade tomater

### INGREDIENSER:

8 stora runda tomater  
100 g fetaost (smulad)  
3 dl färdigkokt couscous eller bulgur  
½ dl gröna oliver (hackade)  
1 st solo vitlök eller 3 st klyftor (pressad)  
1 msk persilja (hackad)  
1 msk god olivolja  
salt  
peppar

### TILLAGNING:

Skär av toppen på tomaten (spara gärna flugan på toppen)  
Gröp ur den och fyll sedan med ingredienserna.  
Grilla indirekt i ca 15 min

*Njut!*



MELLANSVENSKA ODLARE

Prova

RECEPT KONPNERAT AV  
HENRIK ANDERSSON, ÅGARE  
VÄRÖBACKA GÄSTGIVERI.



## Fyllda grillade tomater

### INGREDIENSER:

8 stora runda tomater  
100 g fetaost (smulad)  
3 dl färdigkokt couscous eller bulgur  
½ dl gröna oliver (hackade)  
1 st solo vitlök eller 3 st klyftor (pressad)  
1 msk persilja (hackad)  
1 msk god olivolja  
salt  
peppar

### TILLAGNING:

Skär av toppen på tomaten (spara gärna flugan på toppen)  
Gröp ur den och fyll sedan med ingredienserna.  
Grilla indirekt i ca 15 min

*Njut!*



MELLANSVENSKA ODLARE

Prova

RECEPT KONPNERAT AV  
HENRIK ANDERSSON, ÅGARE  
VÄRÖBACKA GÄSTGIVERI.



## Fyllda grillade tomater

### INGREDIENSER:

8 stora runda tomater  
100 g fetaost (smulad)  
3 dl färdigkokt couscous eller bulgur  
½ dl gröna oliver (hackade)  
1 st solo vitlök eller 3 st klyftor (pressad)  
1 msk persilja (hackad)  
1 msk god olivolja  
salt  
peppar

### TILLAGNING:

Skär av toppen på tomaten (spara gärna flugan på toppen)  
Gröp ur den och fyll sedan med ingredienserna.  
Grilla indirekt i ca 15 min

*Njut!*



MELLANSVENSKA ODLARE

Prova

RECEPT KONPNERAT AV  
HENRIK ANDERSSON, ÅGARE  
VÄRÖBACKA GÄSTGIVERI.



## Fyllda grillade tomater

### INGREDIENSER:

8 stora runda tomater  
100 g fetaost (smulad)  
3 dl färdigkokt couscous eller bulgur  
½ dl gröna oliver (hackade)  
1 st solo vitlök eller 3 st klyftor (pressad)  
1 msk persilja (hackad)  
1 msk god olivolja  
salt  
peppar

### TILLAGNING:

Skär av toppen på tomaten (spara gärna flugan på toppen)  
Gröp ur den och fyll sedan med ingredienserna.  
Grilla indirekt i ca 15 min

*Njut!*



MELLANSVENSKA ODLARE