

# BUDDHA BOWL MED FILET PIECES OG PEANUTBUTTER DRESSING

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces

2 dl basmatiris

½ agurk

½ rødkål

½ mango

150 g edamame bønner

1 lime

1 stor gulerod

1 avocado

3 spsk hoisin sauce

2 spsk fiskesauce

2 spsk crunchy peanutbutter

½ dl vand

1 tsk limesaft

En håndfuld hakkede peanuts

En håndfuld koriander eller mynthe

1 rød chili

Salt

Peber

SERVING  2 SERVERING

VARIGHED  25 MIN

SVÆRHEDSGRAD  LET

Prøv den lækre opskrift på en vegetarisk buddha bowl af @onegreenbowlady!  
En vegetarisk bowl med Filet Pieces af Hälsans Kök

## TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

### 1. Kog risene

Start med at sætte risene over, kog dem som anvist på pakken - giv dem gerne noget salt. Imens risene koger laves peanut sauce og grøntsagerne gøres klar.

### 2. Lav sauce

I en lille gryde tilføjes vand, hoisinsauce, fiskesauce, peanutbutter og saften fra 1/2 lime. Kog det op og smag sauce til med limesaft. Sæt sauce til side og lad den køle af.

### 3. Kog edamame bønnerne

Kog noget vand i en elkedel til edamame bønnerne. Læg dem i blød i en skål med det kogende vand i nogle minutter og si så vandet fra.

### 4. Skyl og skær grøntsagerne

Skyld grøntsagerne og start med at halvere agurken, tag det våde ud midten af agurken ud med en teske og riv agurken på et rivejern. Riv også gulerod og spidskål fint. Skær mango og avocado i små stykker. Hak chili, peanuts og koriander.

### 5. Steg dine Filet Pieces

Steg Filet Pieces på en varm pande i 4 - 7 min. Steg dem i lidt olie og giv dem godt med salt og peber.

### 6. Saml og server!

Saml din Buddha Bowl med ris i bunden, grøntsager, peanutbattersauce og top med chili, peanuts og koriander. Velbekomme!

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)