

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Plant-based Balls  
(300g)

1 løg

200 g brune ris

100 g sorte bønner (fra dåse)

150 g dåsemajs

1 dåse hakkede tomater

½ rød chili

1 spsk spidskommen

1 spsk tørret koriander

4 kviste frisk koriander

2 spsk olivenolie

1 terning grøntsagsbouillon

2 peberfrugter



4 SERVERING



25 MIN



LET

Prøv vores vegetariske ret med plantebaserede boller med ris og bønner.  
Lækkert og nemt!

## TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

**1. Steg løg og kog ris i bouillon blanding**

Varm olivenolien i en gryde og steg halvdelen af løgene med risene, indtil den er glasagtig. Opløs en terning grøntsagsbouillon med ca. en halv liter vand og tilsæt risene. Kog ca. 15 minutter.

**2. Tilføj bønner**

Tilsæt bønnerne til risene i de sidste 5 minutter.

**3. Steg de plantebaserede boller**

Forbered Hälsans Kök Plant-based Balls i henhold til instruktionerne på pakken.

**4. Steg de resterende grøntsager**

Fjern risene fra gryden og steg halvdelen af løg, peberfrugter og chili af i 2 minutter. Tilsæt krydderierne og steg i et halvt minut.

**5. Tilsæt de hakkede tomater**

Tilsæt de hakkede tomater til gryden og lad dem simre i ca. 15 minutter.

**6. Tilsæt de plantebaserede boller**

Tilsæt Plant-based Balls og majs til gryden i de sidste 5 minutter.

**7. Saml og server!**

Server risene med Plant-based Balls i chilisaucen. Pynt med frisk koriander.

**SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK**