

INGREDIENSER

- 1 pakke Hälsans Kök grillede stykker
- 1 lille blomkål (fuld)
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- Frisk ingefær
- 1 porre
- 1 rød peberfrugt
- 1 chilipeber
- 1 spsk hoisinsauce
- 1 spsk sojasovs
- 1 håndfuld cashewnødder

SERVING  1 SERVERINGVARIGHED  37 MINSVÆRHEDSGRAD 
INTERMEDIATE

Formindsk dit madspild ved ikke at smide dine blomkålsblade ud, brug dem i denne dejlige vegetariske og asiatisk inspirerede opskrift!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Lav dine blomkålsris

Første step er at lave dine blomkålsris. Skil bladene på dit blomkål fra kålhovedet, men smid dem ikke væk! Riv blomkålen med et rivejern til mindre "ris-lignende" stykker.

2. Skær alle dine grøntsager

Hak derefter løget, den røde peberfrugt, porren og chilipeberen. Hak også hvidløg og ingefær.

3. Lav saucen

Find en gryde frem hæld lidt olivenolie i. Tilsæt derefter din sojasauce, chilipeber, hvidløg og ingefær. Tilsæt ligeledes blomkålsbladene, alle grøntsagerne og selvfølgelig dine Hälsans Kök filet stykker. Tilsæt din hoisinsauce, hvis du kan lide det.

4. Tid til at servere!

Efter at grøntsagerne er stegt og er lækre mører kan de endelig servere det! Tilføj din grøntsagsblanding til dine blomkålsris og top den med nogle cashewnødder. Velkommen!

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