

INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

150 g ris

½ rød og ½ gul peber

1 avocado

1 lime

1 hoved romainesalat

2 tomater

1 lille rødløg

1 frisk jalapenopeber (rød og/eller grøn)

140 g majs-kerner (dåse)

200 g kidneybønner (dåse)

få korianderblade

røget paprikapulver

salt og peber

SERVING  2 SERVERINGVARIGHED  17 MINSVÆRHEDSGRAD 
INTERMEDIATE

MADLAVNINGSTIPS

Hvordan bevarer man
jalapenopeber?

Skiver af frisk jalapenopeber kan nemt konserveres hurtigt med lidt eddike, lidt salt og en teskefuld sukker. Lad dem stå i en time.

Og hvad på siden?

Lækkert med tortillachips og (vegansk) creme fraiche.

Prøv denne veganske burrito-skål inspireret af mexicansk køkken med Hälsans Kök Filet Pieces. God ret til at tømme køleskabet for grøntager, og derigennem undgå madspild.

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Kog ris, skyl salat og skær avocado

Kog risene, afdryp og lad dem køle lidt af. Løsn salatbladene og læg dem i koldt vand. Halver avocadoen, fjern pit og skræl, skær i tynde skiver og drys med limesaft.

2. Skær grøntsager

Skær tomaterne i tern og dræn bønner og majs. Pil og skær løget i meget tynde ringe.

3. Skær og steg peberfrugt

Skær peberfrugten i tynde strimler og steg dem kort på panden med lidt olie, krydr med salt og peber

4. Steg Hälsans Kök Filet stykker

Steg Hälsans Kök Filet stykker i lidt olie efter anvisningen på pakken.

5. Saml retten i en skål

Fordel salatbladene i skålene og fordel risene ovenpå. Fordel herefter grøntsagerne rundt om og kom de bagte "stykker" ovenpå og drys grøntsagerne med lidt røget paprika og pynt med frisk koriander, jalapenopeber og lime.

6. TIPS!

Skiver af frisk jalapenopeber kan nemt konserveres hurtigt med lidt eddike, lidt salt og en teskefuld sukker. Lad dem stå i en time. Lækkert med tortillachips og (vegansk) creme fraiche.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK