

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök schnitzel

½ aubergine

½ zucchini

1 stor tomat

1 avocado

1 spsk sesamfrø

1 agurk

200 g brune ris

4 spsk granatæblekerner

To håndfulde lammesalat

SERVING  2 SERVERING

VARIGHED  55 MIN

SVÆRHEDSGRAD  LET

Leder du efter en ny måde at spise dine vegetariske schnitzeler på? Så prøv vores bud på en frisk vegetarisk poke bowl. Velbekomme!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen

Forvarm ovnen til 200°C og beklæd en bageplade med bagepapir.

2. Kog risene

Kog de brune ris efter pakkens anvisning.

3. Skær aubergine og courgette

Vask og skær aubergine og courgette i tykke skiver, gnid med olivenolie og fordel på bagepladen.

4. Skær tomat og krydr grøntsagerne

Skær tomaten i halve, gnid med olivenolie og læg den også på bagepladen. Krydr grøntsagerne med salt og peber og sæt dem i ovnen i 20 minutter.

5. Tilbered de vegetariske schnitzler

Bag eller steg de vegetariske schnitzler fra Hälsans Kök til de er brune og sprøde efter anvisningen på pakken.

6. Anret ris og grøntsagerne

Fordel risene mellem to skåle. Anret derefter hver skål med en halv tomat, et par skiver zucchini og aubergine, en halv avocado og noget lammesalat.

7. Lav agurkstrimler

Brug en grøntsagsskræller til at lave strimler af agurken og fordel mellem begge skåle.

8. Anret de sidste ingredienser og server!

Pynt avocadoen med nogle sesamfrø og fordel granatæblekerne over begge skåle. Afslut til sidst med den snittede schnitzel.

Server og nyd. Velbekomme!

MADLAVNINGSTIPS

Stop spild af mad!

Tilføj gerne andre grøntsager fra dit køleskab for at undgå spild af mad. Det kunne eksempelvis være spiskål, peberfrugt eller forårsløg.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK