

INGREDIENSER

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

200 g fullkornsris

1 løk

100 g svarte bønner

150 g mais

1 boks hakkede tomater

½ rød chili

1 ss malt spisskummen

1 ss koriander

4 kvist fersk koriander

2 ss plantebasert olje

SERVING  4 PORSJONER

VARIGHET  25 MIN

VANSKELIGHETSGRAD  LETT

Prøv vår vegetarrett med plantebaserte boller med ris og bønner. Deilig og enkelt!

FREMGANGSMÅTE

1. Stek løk og kok ris i buljongblanding

Varm oljen i en panne og stek halvparten av løken med risen til den er glassaktig. Tilsett kraften og kok i ca 15 minutter.

2. tilsett bønner

Tilsett bønnene til risen de siste 5 minuttene.

3. stek de plantebaserte bollene

Tilbered Hälsans Kök Plant-based Balls i henhold til instruksjonene på pakken.

4. stek de resterende grønnsakene

Fjern risen fra pannen og stek halvparten av løk, paprika og chili i pannen i 2 minutter. Tilsett krydderne og stek i et halvt minutt.

5. tilsett de hakkede tomatene

Tilsett hakkede tomater i pannen og la det surre i 15 minutter.

6. Legg ballene og maisen i pannen

Legg ballene og maisen i pannen de siste 5 minuttene.

7. sett sammen retten og server

Server risen med ballene og chilisausen. Pynt med koriander.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO