

## 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



4 PORSJONER



25 MIN



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**