

INGREDIENSER

1/2 pakke Hälsans Kök Filet Pieces

1 liten blomkål (full)

1 løk

1 fedd hvitløk

Frisk ingefær

1 purre

1 rød paprika

1 chilipepper

1 ss hoisinsaus

1 ss soyasaus

1 håndfull cashewnøtter

SERVING  1 PORSJON

VARIGHET  37 MIN

VANSKELIGHETSGRAD 
MELLOM

Du trenger ikke å kaste blomkålbladene dine, bruk dem i denne nydelige vegetariske og asiatisk inspirerte oppskriften!

FREMGANGSMÅTE

1. Lag blomkålrisen din

Først lager du blomkålrisen din. Skill bladene på blomkålen fra resten, men ikke kast dem! Riv blomkålen med et rivjern

2. Kutt alle grønnsakene dine

Hakk løk, rød pepper, purre og chilipepper. Hakk også hvitløk og ingefær.

3. Lag sausen

Tilsett soyasaus, chilipepper, hvitløk og ingefær i en panne med litt olivenolje. Etterpå tilsetter du blomkålbladene, alle grønnsakene og selvfølgelig Hälsans Kök Filet Pieces. Du kan også legge til hoisinsaus.

4. På tide å servere det

Endelig kan du servere den! Tilsett grønnsaksblandingen til blomkålrisen og topp den med noen cashewnøtter. Nyt!

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO