

INGREDIENSER



4 PORSJONER



40 MIN



MELLOM

2 pakker Hälsans Kök vegansk soyafarse
4 sjalottløk
2 mangoer
1 rød chili
1 ingefærknoll (ca. 20 g)
6 ss olje
3 ss brunt sukker
100 ml. appelsinjuice
2 ss hvit portvin
2 ss sherryeddik
revet skall av økologisk appelsin
1/2 kanelstang
1 fedd hvitløk
Salt og pepper
2 små beteknoller
1 vårløk
200 g couscous
2 ss flytende honning
350 g pastinakk
Frisk timian
1/2 ts gurkemeie
Rosmarin
50 g tranebær
2 ts kardemomme
300 ml grønnsaksbuljong
kajennepepper
spisskummen
Revet skall av 1/2 økologisk sitron
1 lite granateple
Shiso karse (til dekorasjon)

Deilig vegetarmat med mye krydder og deilige råvarer

FREMGANGSMÅTE

1. Lav din appelsin-mango chutney

Skrell og skjær sjalottløk i terninger. Skjær mangoene ut av steinen. Skrell og skjær kjøttet i terninger. Skjær chilien på langs, frø og kutt i små biter. Skrell squashen, riv den og klem den. Varm 2 ss olje i en kjele. Surr sjalottløken i den. Dryss over brunt sukker og karameller til de er gyldenbrune. Hell av med appelsinjuice, portvin og eddik, kok opp. Snu mangoterningene, revet appelsinskall, ingefær, chili, kanel, gurkemeie, nellik og stjerneanis. Dekk til og la det småkoke i ca 20 minutter. Krydre chutneyen med salt.

2. Skrell og stek rødbeter og pastinakk

Skrell pastinakk og rødbeter. Skjær pastinakkene på langs i fire biter. Skjær rødbetene i båter. Varm 2 ss olje i en kjele. Stek i rødbeter og pastinakk, vend i ca 15 minutter. Dryss over honning og karameller. Smak til med salt og pepper.

3. Lag blandingen med couscous

Vask timian og rosmarin og rist tørt. Plukk opp blader eller nåler og et hakk. Skrell og skjær hvitløken i terninger. Rens, vask og hakk vårløken. Ha couscous, tyttebær og kardemomme i en bolle. Kok opp buljongen og hell over couscousen. Bland grundig og la svulle i minst 10 minutter.

4. Tilberedning av soyafyllingen

Varm 2 ss olje i en kjele. Stek Hälsans Kök soyafarse til det er smuldrete. Rør inn vårløk, hvitløk, timian og rosmarin, fres. Smak til med salt, pepper, kajennepepper, spisskummen og revet sitronskall.

5. Sett sammen retten og server!

Halver granateplet og slipp av steinene. Rens couscousen med en gaffel. Server i skåler med kjøttdeig, pastinakk og rødbeter. Dryss granateplefrø på overflaten og pynt eventuelt med brønnkarse. Server med oransje mango chutney. (Resten av mangochutneyen kan oppbevares i kjøleskapet i ca 1 uke).

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO