

INGREDIENSER



2 PORSJONER



17 MIN



MELLOM

Hälsans Kök Filet Pieces

150 g ris

½ rød og ½ gul pepper

1 avokado

1 lime

1 hovedsalat

2 tomater

1 liten rødløk

1 fersk jalapenopepper (rød og/eller grønn)

140 g maiskjerne (hermetisert)

200 g kidneybønner (hermetisert)

få korianderblader

røkt paprikapulver

salt og pepper

Prøv denne veganske burritoretten inspirert av meksikansk mat med Hälsans Kök Filet Pieces. Så yummy!

FREMGANGSMÅTE

1. Kok risen

Kok risen, la den renne av og la den avkjøles litt.

2. Kutt grønnsakene

Løsne salatbladene og legg dem i kaldt vann. Halver avokadoen, fjern gropen og skallet, skjær i tynne skiver og dryss over limesaft. Skjær tomaterne i terninger og renn av bønner og mais. Skrell og skjær løken i veldig tynne ringer.

3. Skjær og stek paprikaen

Skjær paprikaen i tynne strimler og stek dem kort på pannen med litt olje, smak til med salt og pepper

4. Stek Hälsans Kök Filetbiter

Stek Hälsans Kök Filetbiter i litt olje etter anvisning på pakken.

5. Sett sammen retten og server!

Fordel salatbladene i bollene og fordel risen på toppen. Fordel så grønnsakene rundt og legg de bakte «bitene» oppå og strø grønnsakene over litt røkt paprika og pynt med fersk koriander, jalapenopepper og lime.

6. Tips

TIPS: Skiver av fersk jalapenopepper kan enkelt konserveres raskt med litt eddik, litt salt og en teskje sukker. La dem stå i en time. Deilig med tortillachips og (vegansk) rømme.

KULINARISKE TIPS

Hvordan bevare jalapenopepper?

Skiver av fersk jalapenopepper kan enkelt konserveres raskt med litt eddik, litt salt og en teskje sukker. La dem stå i en time.

Og hva med siden?

Deilig med tortillachips og (vegansk) rømme.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO