

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Schnitzel

½ aubergine

½ zucchini

1 stor tomat

1 avokado

1 ss sesamfrø

1 agurk

200 g brun ris

4 ss granateplefrø

To håndfuller lammesalat

SERVING  2 PORSJONER

VARIGHET  55 MIN

VANSKELIGHETSGRAD  LETT

Leter du etter en ny måte å spise dine ovo-vegetariske schnitzler? Så prøv endelig budet vårt på en fersk vegetarisk pokeskål. God appetitt!

## FREMGANGSMÅTE

**1. FORVARN OVNEN**

Forvarm ovnen til 200 °C og kle et stekebrett med bakepapir.

**2. KOK RISEN**

Kok den brune risen etter anvisningen på pakken.

**3. KJÆR AUGBLANTEN OG ZOURGETTE**

Skjær aubergine og squash i tykke skiver, gni med olivenolje og fordel på bakepapir.

**4. KJÆR TOMAT OG KRYD GRØNNSAKENE**

Skjær tomaten i to, gni med olivenolje og legg den også på stekebrettet. Krydre grønnsakene med salt og pepper og sett dem i ovnen i 20 minutter.

**5. FORBERED VEGETARISK SCHNITZLER**

Stek schnitzlene etter anvisning på pakken.

**6. OPPRIS OG GRØNNSAKEN**

Fordel risen mellom to boller. Avslutt hver bolle med en halv tomat, noen skiver zucchini og aubergine, en halv avokado og litt lammesalat.

**7. LAV AGURKSTRIMLER**

Bruk en grønnsaksskreller til å lage strimler av agurken og fordel mellom begge bollene.

**8. PASSER DE SISTE INGREDIENSER OG SERVER!**

Pynt avokadoen med litt sesamfrø og fordel granateplefrøene over begge bollene. Avslutt til slutt med skivet schnitzel.

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**