

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



2 PORSJONER



55 MIN



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