

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
1 liten eller en halv hvit løk
2 fedd hvitløk
1 liten rød og 1 liten gul paprika
1 laurbærblad
250 g kortkornet paellaris (Calasparra ris)
1 pose blandede paellakrydder (eller se tips)
en skvett sherry (valgfritt)
250 ml grønnsakskraft (1/2 terning)
1 boks tomater i terninger (400 ml)
50 g frosne erter
4 ss olivenolje til steking
salt
noen kvister flat persille og sitron

KULINARISKE TIPS

Lag ditt eget paellakrydder

I stedet for ferdig paellakrydder kan du også bruke ditt hjemmelagde krydder. For denne oppskriften, ta ½ ts røkt paprika (søt), ½ ts gurkemeiepulver, ¼ ts cayennepepper og 1 pose safranrårder.



4 PORSJONER



UTFORDRENDE

Inspirert av spansk mat, vil denne tradisjonelle paellaoppskriften med veganske Hälsans kök Filet Pieces få deg til å føle deg varm og hjemmekoselig.

FREMGANGSMÅTE

1. Fres grønnsakene

Skrell og hakk løk og hvitløk og skjær paprikaen i biter. Om noen minutter, stek alt i oljen til det er gjennomsiktig i en 15-tommers paellapanne eller grunne gryte.

2. Lag paellabunnen

Tilsett ris, laurbærblad og paellakrydder og la det koke i noen minutter til. Deglaser med en skvett sherry, kok opp og tilsett buljong, eventuelt litt salt, tomater i terninger og erter.

3. La småkoke, småkoke

Kok opp, reduser varmen og la det småkoke uten lokk og uten å røre i cirka 20 minutter, til risen har absorbert væsken.

4. Legg Filet pieces på paellaen og server!

Stek Filet pieces etter anvisning på pakken og hell dem på paellaen, bland rundt. Pynt med sitronbåter og grovhakket flatbladpersille.

5. Lag DIY-krydder

TIPS: I stedet for ferdiglaget paellakrydder kan du også bruke ditt Hjemmelaget krydder. For denne oppskriften, ta ½ ts røkt paprika (søt), ½ ts gurkemeiepulver, ¼ ts cayennepepper og 1 pose safranrårder.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO