

INGREDIENSER

160 gram Hälsans Kök Filet Pieces(1/2 pakke)
250 g cherrytomater
12 svarte kalamata-oliven
1 pose ruccola ca. 80 g
300 g Risoni pasta
revet vegansk ost
en liten skvett balsamicoeddik
olivenolje til steking
salt og pepper
100 g brokkoli (valgfritt)
20 g pinjekjerner (valgfritt)

KULINARISKE TIPS

Tilsett litt ekstra grønnsaker!

For ekstra grønnsaker, legg til kokte brokkolibuketter. Drypp dem lett med extra virgin olivenolje og riv med et fint rivjern litt (økologisk) sitronskall på toppen og dryss over ristede pinjekjerner.



2 PORSJONER



MELLOM

Ta en smak av Italia! Denne italiensk-inspirerte pastaretten er virkelig deilig og vegansk, med Hälsans kök Filet Pieces og Middelhavskrydder.

FREMGANGSMÅTE

1. Kok risoni pasta og kutt grønnsaker

Kok risonien etter anvisningen på pakken. Halver tomatene og la olivenene renne av seg.

2. Stek Filet pieces og grønnsakene

Stek Filet pieces etter anvisning på pakken og stek tomatene en stund. Tilsett til slutt ruccolaen, drypp lett med balsamicoeddik og rør til den begynner å krympe.

3. Tallerk, pynt og server!

Hell pastaen på tallerkenene eller en bolle og hell blandingen på toppen. Pynt med oliven. Server med revet (vegansk) ost eller parmesanost.

4. For ekstra fibergodhet!

TIPS: For ekstra grønnsaker, legg til kokte brokkolibuketter. Drypp dem lett med extra virgin olivenolje og riv med et fint rivjern litt (økologisk) sitronskall på toppen og dryss over ristede pinjekjerner.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO