

INGREDIENSER

300 gram Hälsans Kök Ovo-vegetarian
Grilled Fillets

100 gram sopp, hvit, rå

150 gram ris, hvit, glutinous, ubefestet,
ukokt

200 gram spinat, rå

200 gram Grønne tomater tomater

350 gram SWANSON BROTH, sertifisert
økologisk grønnsaksbuljong

50 gram Kremerstatning, flytende, med
hydrogenert vegetabilsk olje og
soyaprotein



Nyt de kremete og tilfredsstillende smakene av Creamy Orzo med grillede ovo-vegetariske fileter. Et fantastisk vegetarisk hverdagsmåltid å nyte med familie og venner.

FREMGANGSMÅTE

1. Forbered grønnsakene

Halver tomatene og del soppen i skiver

2. Kok grønnsakene og orzoen

Brun soppen i litt matolje og tilsett orzo og kraft. Kok opp og kok orzoen i ca 8 min. Etter 7 min, rør inn spinaten og la den visne.

3. Grill fileten

Stek eller grill den ovo-vegetariske fileten i henhold til anvisningen på pakken til den er brun.

4. Prikken over i'en, server og nyt!

Hell tomatene gjennom silen og tilsett fløte og salt og pepper om nødvendig. Skjær kyllingfilet i skiver og server med orzo.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO