VEGANSKA BULLAR MED RIS OCH BÖNOR

4 PORTIONER | 25 MIN | LÄTT

INGREDIENSER

1 förpackning Hälsans Kök Plant-based Balls (300g)

200 g fullkornsris

100 g dränerade svarta bönor (kokta)

1 burk passerade tomater (400gr)

150 g majs (burk)

1 gul lök

½ röd chili

1 tsk kummin

1 tsk koriander

2 msk olja till stekning

färsk koriander

En god gryta med våra Plant-based balls, tomater, paprika och hetta. Servera med ris och en knypa koriander!

TILLAGNING

1. Stek löken och riset

Finhacka löken. Värm stekpannan och tillsätt olja. Stek hälften av löken. Tillsätt riset och stek tills det är glansigt. Tillsätt vatten enligt instruktionerna på riset och tillaga enligt förpackningen.

2. Skölj bönorna och addera till stekpannan med riset

Skölj bönorna väl under rinnande vatten och tillsätt bönorna i riset de sista 5 minuterna på tillagningstiden.

3. Stek Hälsans kök Plant-based balls

Tillaga Hälsans Kök veganska bullar enligt instruktionerna på förpackningen.

4. Stek lök och paprika med chili och kryddor

Ta bort riset från värmen och bland bönorna med riset.
Tärna paprikan och stek tillsammans med resten av löken i en stekpanna med höga kanter, alternativt en kastrull.
Tillsätt chili och resten av kryddorna, låt det steka tillsammans i ca 1minut.

5. Tillsätt de passerade tomaterna med löken och paprikan

Tillsätt de passerade tomaterna med löken och paprikan, låt sjuda på svag värme i 15 minuter.

6. Tillsätt Plant-based balls i tomatsåsen

Tillsätt de stekta veganska bullarna och majsen tillsammans med tomatsåsen när det är 5 minuter kvar.

7. Servera grytan tillsammans med riset!

Servera riset med bollarna. Toppa med färsk koriander.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE