

## INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

8 små till medelstora portobellosvampkapsyler eller 4 stora

200 g rå spenat

75 g tranbär (frysta)

1 citron (endast skal)

1 vitlöksklyfta

liten näve valnötter

2 msk riven vegansk mozzarella

1 msk agavesirap

1 msk olivolja till stekning

några timjankvistar (för dekoration)



4 PORTIONER



30 MIN



MELLANLIGGANDE

Dessa veganska fyllda portobellosvampar med Hälsans Kök Filet Pieces och spenat är den perfekta förrätten!

## TILLAGNING

### 1. Stek svamparna på 200 grader

Värm ugnen till 200 °C. Ta bort stjälkarna från svamparna och skrapa spjälorna med en tesked. Lägg dem på en plåt, ringla över olivolja och stek dem i ugnen några minuter eller stek dem i en stekpanna.

### 2. Fräs lök och spenat, stek Hälsans kök Filet pieces

Låt svampen svalna upp och ner på huvudet tills fukten är borta. Skala och hacka vitlöken fint. Fräs vitlöken i lite olja och fräs spenaten i den. Låt spenaten rinna av och stek Hälsans Kök Filet Pieces i 10 minuter.

### 3. Koka tranbären mjuka

Koka tranbären med honung och lite vatten tills de är mjuka.

### 4. Montera svampen med Filet pieces, spenat och ost på en plåt

Lägg svampen på en plåt och fyll med spenat, filébitar och riven ost.

### 5. Grädda i ugnen några minuter med örter, citron och valnötter

Grädda dem i ugnen ytterligare några minuter och garnera med grovhackad valnöt, citronskal, tranbär och timjan.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**