

## INGREDIENSER



1 PORTION



37 MIN



MELLANLIGGANDE

1/2 paket Hälsans Kök Filet Pieces

1 liten blomkål (full)

1 lök

1 vitlöksklyfta

Färsk ingefära

1 purjolök

1 röd paprika

1 chilipeppar

1 msk hoisinsås

1 msk sojasås

1 näve cashewnötter

Du behöver inte kasta ut dina blomkålsblad, använd dem i detta härliga vegetariska och asiatiskt inspirerade recept!

## TILLAGNING

**1. Gör ditt blomkålsris.**

Gör först ditt blomkålsris. Separera löven på din blomkål från resten, men släng dem inte! Riv blomkålen med ett rivjärn

**2. Skär alla grönsaker.**

Hacka löken, röd paprika, purjolök och chilipeppar. Hacka även vitlök och ingefära.

**3. Stek ihop kryddorna, grönsaker och Hälsans Kök Filet pieces**

Tillsätt din sojasås, chilipeppar, vitlök och ingefära i en kastrull med lite olivolja. Lägg efteråt på blomkålsbladen, alla grönsaker och såklart Hälsans Kök Filet Pieces. Du kan också lägga till hoisinsås.

**4. Dags att servera!**

Äntligen kan du servera! Tillsätt din grönsaksblandning till ditt blomkålsris och toppa det med några cashewnötter. Njut av!

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