

INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

150 g ris

½ röd och ½ gul paprika

1 avokado

1 lime

1 huvudsallat

2 tomater

1 liten rödlök

1 färsk jalapenopeppar (röd och/eller grön)

140 g majs kärnor (på burk)

200 g kidneybönor (på burk)

få korianderblad

rökt paprikapulver

salt och peppar

MATLAGNINGSTIPS

Konservera Jalapeno!

Skivor av färsk jalapenopeppar kan lätt konserveras snabbt med lite vinäger, lite salt och en tesked socker. Låt dem stå i en timme. Jättegott med tortillachips och (vegansk) gräddfil.



2 PORTIONER



14 MIN



MELLANLIGGANDE

Prova denna veganska burritorätt inspirerad av det mexikanska köket med Hälsans Kök Filet Pieces. Så läcker!

Låt fräscha grönsaker möta smakrika kryddor och sätta guldkant på säsongens matstunder! Serverade i en skål, såklart.

Varför en bowl? Food bowl-trenden har många namn som mer eller mindre beskriver det exakta innehållet i skålarna. I allmänhet kallas skålrätterna food bowl eller Buddha bowl. Här har vi kombinerat trenden med det mexikanska köket. Enkelt, praktiskt och framförallt väldigt gott!

TILLAGNING

1. Koka riset och skär upp avokadon

Koka riset, låt rinna av och låt svalna något.

Förebred salladen genom att lossa salladsbladen och lägg dem i kallt vatten. Halvera avokadon, ta bort kärnan och skalet. Skär sen i tunna skivor och pressa över limejuice så att skivorna täcks.

2. Förbered tomaterna, bönorna, majsen och löken

Skär tomaterna i tärningar och låt bönorna och majsen rinna av. Skala och skär löken i mycket tunna ringar.

3. Stek paprikan

Skär paprikorna i tunna strimlor och stek dem kort på pannan med lite olja, smaka av med salt och peppar

4. Stek Hälsans kök Filet pieces

Stek Hälsans Kök Filet pieces i lite olja enligt anvisningar på förpackningen på medelhög värme, de ska bli saftiga och få en fin gyllene stekyta.

5. Servera din bowl!

Lägg salladsbladen i skålarna och fördela riset ovanpå i ena sidan av skålen. Addera sedan grönsakerna bredvid riset och lägg de stekta Filet Pieces ovanpå. Strö över lite rökt paprika och garnera med färsk koriander, jalapenopeppar och lime.

Din bowl är nu färgglad, vegetarisk, fylld med grönsaker och framförallt riktigt god. Vi är övertygade om att både du och din familj eller vänner kommer ha en fantastisk måltid!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE